آیئے اپنی بیماریوں اور ان کے علاج کو نماز سے جانیے

نماز

اور

ماڈرن میڈیکل سائنس

ڈاکٹر محمد شرافت علی



Life Changing
Center

نماز

اور

ماڈرن میڈیکل سائنس

آیئے اپنی بیماریوں اور ان کے علاج کو نماز سے جانیے

نماز

اور

ماڈرن میڈیکل سائنس

ڈاکٹر محمد شرافت علی

طبع اول ــــــــــــ اپریل 2018
طباعت ــــــــــــ الکریم پریس
اہتمام ــــــــــــ مکتبہ قدوسیہ

ڈسٹری بیوٹر
مکتبہ قدوسیہ
رحمان مارکیٹ ⊙ غزنی سٹریٹ ⊙ اردو بازار ⊙ لاہور پاکستان
Ph:042-37230585

فہرست

تمہید

إِنَّ الْحَمْدَ لِلّٰهِ نَحْمَدُهٗ وَنَسْتَعِينُهٗ مَنْ يَّهْدِهِ اللّٰهُ فَلَا مُضِلَّ لَهٗ وَمَنْ يُّضْلِلْ فَلَا هَادِيَ لَهٗ وَأَشْهَدُ أَنْ لَّا إِلٰهَ إِلَّا اللّٰهُ وَحْدَهٗ لَا شَرِيكَ لَهٗ وَأَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُهٗ وَرَسُوْلُهٗ ﴿يَاأَيُّهَا الَّذِيْنَ اٰمَنُوا اتَّقُوا اللّٰهَ حَقَّ تُقٰتِهٖ وَلَا تَمُوْتُنَّ إِلَّا وَاَنْتُمْ مُّسْلِمُوْنَ﴾ ﴿يَاأَيُّهَا النَّاسُ اتَّقُوْا رَبَّكُمُ الَّذِيْ خَلَقَكُمْ مِّنْ نَّفْسٍ وَّاحِدَةٍ وَّ خَلَقَ مِنْهَا زَوْجَهَا وَبَثَّ مِنْهُمَا رِجَالًا كَثِيْرًا وَّ نِسَآءً وَ اتَّقُوا اللّٰهَ الَّذِيْ تَسَآءَ لُوْنَ بِهٖ وَالْاَرْحَامَ اِنَّ اللّٰهَ كَانَ عَلَيْكُمْ رَقِيْبًا﴾ ﴿يَاأَيُّهَا الَّذِيْنَ اٰمَنُوا اتَّقُوا اللّٰهَ وَ قُوْلُوْا قَوْلًا سَدِيْدًا ۝ يُّصْلِحْ لَكُمْ اَعْمَالَكُمْ وَ يَغْفِرْ لَكُمْ ذُنُوْبَكُمْ وَ مَنْ يُّطِعِ اللّٰهَ وَ رَسُوْلَهٗ فَقَدْ فَازَ فَوْزًا عَظِيْمًا ۝﴾

اَمَّا بَعْدُ: فَإِنَّ خَيْرَ الْحَدِيْثِ كِتَابُ اللّٰهِ وَخَيْرَ الْهَدْيِ هَدْيُ مُحَمَّدٍ (ﷺ) وَشَرَّ الْأُمُوْرِ مُحْدَثَاتُهَا فَإِنَّ كُلَّ مُحْدَثَةٍ بِدْعَةٌ وَكُلَّ بِدْعَةٍ ضَلَالَةٌ اَلضَّلَالَةُ فِي النَّارِ.

اللہ تعالیٰ نے انسان کو دو چیزوں سے ملا کر بنایا ہے، ایک روح اور دوسرا بدن ۔ بدن چوں کہ مٹی سے بنا ہے اور اس کی تمام ضروریات کو اللہ تعالیٰ نے مٹی میں رکھا ہے۔ بدن کو تقویت دینے والی تمام اشیاء مٹی سے ہی پیدا ہوتی ہیں۔ بدن کی تمام غذاؤں کو اللہ تعالیٰ نے مٹی سے پیدا کیا ہے۔ روح اور بدن کے مجموعے کا نام انسان ہے۔

مٹی visible ہے۔ اور اس کی تمام ضروریات بھی visible ہے۔ روح Invisible ہے۔ روح اللہ تعالیٰ کے امر کا نام ہے۔ جس طرح روح نظر نہیں آتی اس کی تمام ضروریات بھی نظر نہیں آتیں۔ جس طرح بدن کو جس چیز یعنی مٹی سے پیدا کیا گیا ہے وہی اس کی ضروریات کی تمام چیزیں رکھی ہیں۔ اسی طرح روح جس جگہ سے آئی ہے وہیں سے اس کی

تمام ضروریات کی چیزیں آتی ہیں۔

اللہ تعالیٰ نے اسلام کو ایک مکمل ضابطہ حیات بنایا ہے۔ چناں چہ انسان کی تمام ضروریات کو پورا کرنے کے اسباب بھی اللہ تعالیٰ نے پیدا فرمائے۔ اسلام کو اختیار کرنا اور اس نظام زندگی کو قبول کرنا دراصل انسان کی تمام ضروریات کو پورا کرنے کا وہ طریقہ ہے جو اس کائنات کے خالق و مالک نے خود بتایا ہے۔ کیونکہ وہ ہمارا بنانے والا ہے۔ جو ہم سے زیادہ ہماری جسمانی اور روحانی تمام ضروریات کو جانتا ہے۔ اُسی نے انسان کے بدن اور روح دونوں کی ضروریات کو پورا کرنے کے لیے تمام ایسی اشیاء کو پیدا کیا جو ان کو تقویت دیتی ہیں۔ ان تمام چیزوں کو پیدا کرنے کا ایک مقصد یہ ہے ...... چوں کہ وہ ہمارا رب ہے، وہ ہم سے ہماری ماں سے بھی کئی گنا زیادہ پیار اور محبت کرتا ہے.... وہ چاہتا ہے کہ ہم صحت مند اور تندرست رہیں۔ ہمارا بدن اور ہماری روح صحت مند، تروتازہ رہے اور اپنی زندگی کے ایام کو اپنے خالق و مالک کی مرضی کے مطابق اور سہل طریقے سے گزار کر واپس اپنی منزل جنت الفردوس میں جاسکیں۔

اللہ تعالیٰ نے انسان کے لیے جو بے شمار، لاتعداد، ان گنت نعمتیں اُتاری ہیں، اُن میں سے اللہ تعالیٰ نے جو سب سے بڑی نعمت اُتاری ہے، وہ دینِ اسلام ہے۔ دینِ اسلام میں اللہ تعالیٰ نے ہمیں جو سب سے بڑی بات سمجھائی ہے وہ یہ ہے کہ ہماری فطرت میں جو خیر اور بھلائی ہے اُس کو نکھارنے کے لیے، اُس کو بڑھانے کے لیے اور اُس کو بروئے کار لا کر اپنے آپ کو دوزخ سے بچانے کے لیے استعمال کی جائے۔

اللہ تعالیٰ کی عبادات میں سے ایک عبادت نماز ہے، جو اس کی نعمتوں میں سے ایک نعمت بھی ہے۔ نماز ہر انسان کے لیے اپنے اندر بے شمار فوائد لیے ہوئے ہے۔ نماز کی اہمیت اسلام میں اتنی زیادہ کیوں ہے۔ آخر اس میں ایسی کونسی چیز ہے۔ جس بنا پر اللہ تعالیٰ نے ہر مسلمان پہ اس کو فرض کر دیا ہے۔ اسلام میں نماز کو آخر کس وجہ سے اتنا مقام حاصل ہے۔ نماز میں وہ کون سا عمل ہے جو اللہ تعالیٰ کو اتنا پسند ہے کہ اللہ تعالیٰ دن میں پانچ بار اپنے بندے کو اسی عمل کے کرنے کے لیے ضروری قرار دیتا ہے۔

نماز میں جو بات سب سے زیادہ غور طلب ہے وہ یہ ہے کہ اللہ تعالیٰ نے جس مقصد کے

لیے نماز کو ہمارے لیے فرض کیا ہے۔ہم کیا اُس مقصد کو پا رہے ہیں۔اسی طرح روحانی کے ساتھ ساتھ جسمانی طور پر نماز کے ہمارے بدن پر کیا اثرات ہیں۔ہماری روح پر یہ کیا اثرات مرتب کرتی ہے۔ہماری سوچ پر اسکے کیا اثرات ہیں۔ہماری سیرت و کردار میں نماز کا کیا عمل دخل ہے۔نماز ہمارے معاشرے،سوسائٹی میں کیا حیثیت رکھتی ہے۔نماز کا انسان کی زندگی میں انفرادی طور پر اور اجتماعی طور پر کیا عمل دخل ہے۔

اس کے علاوہ نماز ہمارے معاشرے، ملک وقوم، بلکہ پوری کائنات میں بسنے والے انسانوں کی زندگی میں کیا اثرات مرتب کرتی ہے۔آخر نماز میں ایسی کیا بات ہے۔جس کی وجہ سے اللہ تعالیٰ نے اسے انسانوں کے لیے پسند کیا ہے اور نماز ہی کو انسانوں کے لیے تحفے کے طور پر پسند کیا ہے۔نماز میں ایسا کیا ہے جو ہمارا خالق و مالک ہمیں عطا کرنا چاہتا ہے۔

نماز ہمارے جسمانی، روحانی، نفسانی، معاشرتی، معاشی، ملکی، غیر ملکی الغرض ہر معاملے میں کیا کردار ادا کرتی ہے۔زیر نظر کتاب میں انہیں جیسے وہ بے شمار سوالات کے جواب حاصل کرنے کے لیے اور نماز کے دینی و روحانی فوائد کے ساتھ دیگر طبی نقطہ نظر سے فوائد اور ثمرات کو سمجھنے کی کوشش کی گئی ہے۔

نماز کا انسانی اعضاء کے ساتھ کیا تعلق ہے۔انسان کے بدن کے اندر جو اعضاء دل، دماغ، گردے، معدے، آنکھ، کان، زبان آنتوں کی صورت میں ہیں ان پر نماز کیا اثرات مرتب کرتی ہے۔انسان کے گوشت پٹھے ہڈیوں کے ساتھ نماز کی کیا نسبت ہے اور فوائد منسلک ہیں۔

انسان کے خون پر نماز کا کیا اثر ہے۔خون کی رگوں کے ساتھ نماز کی کیا نسبت ہے۔نماز کا ہڈیوں کے گودے کے ساتھ کیا تعلق ہے۔نماز میں ہمارے دماغ سے نکلنے والے عصبی Nerve کے ساتھ کیا تعلق ہے۔نماز کا ہماری نفسیات کے ساتھ کیا تعلق ہے۔نماز کا اثر ہمارے بدن کے اندر جو نظام کارفرما ہیں ان پر کہاں کہاں اور کیسے کیسے اثرات ہوتے ہیں۔

ہمارے نظام:

Blood Circulation System
Respiratory System

Reproductive System
Digestive System
Nervous System
Nervous System
Skeletel System
Cardiovascular / Circulatory System
Endocrine System
Muscular System
Respiratory System
Urinery System
Excretory System
Reproductive System
Digestive System
Immune System
Integumentary System
(skin, hair, nails, sweat)

ان تمام نظاموں پر ہماری نماز کیا اثرات مرتب کرتی ہے۔ انشاء اللہ تعالیٰ عزوجل ہم یہ کوشش کریں گے کہ میڈیکل سائنس کی روشنی میں نماز ہمارے بدن کے لیے کیا کیا فوائد اپنے اندر چھپائے ہوئے ہے، اس کتاب کے ذریعے آپ کے سامنے بیان کیے جائیں۔

اللہ تعالیٰ سے ہم دُعا کرتے ہیں کہ وہ ہمیں ایسی بات لکھنے کی توفیق دے جو ساری کائنات کے انسانوں کے لیے ہدایت اور راہنمائی کا ذریعہ بنے۔ جس سے ساری کائنات کے لوگ اپنے بدن اور روح کے اندر ہونے والی جو جو خرابیاں ہیں۔ اُن کو سنوارنے اور سنوار کر اپنی زندگی کو پرمسرت بنانے کی کوشش کریں۔ اللہ تعالیٰ ہماری اس کوشش و کاوش کو اپنی جناب میں شرفِ قبولیت فرما کر ساری کائنات کے لوگوں کے لیے ہدایت اور راہنمائی کا ذریعہ بنادے اور اللہ تعالیٰ اپنے نبی جنابِ محمد رسول ﷺ کی مبارک نماز کو ہم سب کی زندگیوں میں لے آئے۔ آمین ثم آمین

اسلام اور جدید میڈیکل سائنس

اسلام دین فطرت ہے جو انسان کے پیدا ہونے سے لے کر بلکہ اس کی پیدائش سے پہلے سے لے کر اس کے دنیا میں آنے اور پھر دنیا میں آنے سے لے کر اس کے مرنے تک کے تمام معاملات میں راہنمائی کرتا ہے۔

دنیا میں جتنے اسلام کے مخالفین ہیں یہ اسلام کے خلاف افواہیں پھیلاتے رہتے ہیں کہ اسلام جدید میڈیکل سائنس اور جدید علوم کے خلاف ہے۔ ان افواہوں سے ہمارے بہت سے دوست خاصے متاثر نظر آتے ہیں۔

ان کے خیال میں اسلام اور سائنس دو متضاد چیزیں ہیں اور ایک دوسرے کی ضد ہے۔ یہی وجہ ہے کہ اسلام سے ناواقف اور اسلام کے مخالفین اسلام کے ماننے والوں کو رجعت پسند Reactionaires اور conservative اور اپنے آپ کو ترقی پسند progressive کہتے ہیں۔

پوری دنیا میں اسلام کے خلاف سب سے زیادہ پراپیگنڈہ کرنے والے یہودی اور عیسائی لوگ ہیں۔ انہوں نے دنیا میں اس بات کو عام کیا ہے۔ اسلام اور چیز ہے اور سائنس اسلام سے بالکل الگ چیز ہے۔ انہوں نے یہ باور کروایا ہے کہ اسلام کا تعلق صرف مسجد اور مدرسہ سے ہے۔ اسلام کا تعلق عبادات سے ہے۔ اس کا روزمرہ زندگی سے کوئی تعلق نہیں ہے۔ گویا ان کے ہاں دین و دنیا دو الگ چیزیں ہیں۔ یہودی اور عیسائیوں کی اس منطق نے ہمارے معاشرے کے پڑھے لکھے لوگوں کے ایک بہت بڑے طبقے کو خاصہ متاثر کیا ہے اور اب وہ بھی طوطے کی طرح اس بات کو دہراتے رہتے ہیں کہ اسلام صرف مسجد اور مدرسے کی چار دیواری کے اندر کے معاملات کا نام ہے۔ ان مساجد و مدارس میں پڑھنے والے انسانوں

کو کیا معلوم کہ سائنسی اور جدید ماڈرن میڈیکل سائنس کیا ہے ۔ یہ تو صرف وہی پرانی دقیانوسی خیالات کے مالک لوگ ہیں ۔ ان کو کیا معلوم ہے مگر یہ طوطے کی طرح راگ آلا پنے والوں کو کیا معلوم کہ اسلام ہی وہ واحد راستہ ہے جس پر چل کر آج تک جتنے لوگوں نے دنیا میں کوئی مقام و مرتبہ حاصل کیا ہے مثلاً پوری کائنات میں جب ہر طرف جہالت گمراہی ضلالت و رسوائی کے گہرے اندھیرے چھائے ہوئے تھے اُس وقت اسلام روشنی کی پہلی کرن ثابت ہوا تھا جس نے پوری کائنات سے ظلم و بربریت جہالت گمراہی پستی و ناکامی ذلت و رسوائی کو ختم کر کے ایک نئے معاشرے کی بنیاد رکھی تھی جس میں علم و روشنی کے بلند و بالا مینار قائم ہوئے ۔ جس میں پوری دنیا کے اندر ایک انقلاب برپا ہوا اسلام نے پوری دنیا کو ایک نیا رُخ دیا ایک نئی پہچان دی ایک نئی سوچ دی ایک نیا جوش و جذبہ دیا ایک نیا ولولہ و انقلاب دیا ۔ یہ اسلام ہی نے دنیا میں پیار و محبت کی لازوال داستان رقم کی ۔ اسلام نے اخوت و مساوات کے عظیم کارنامے سرانجام دیئے ۔ یہ اسلام ہی ہے جس نے پوری کائنات میں بسنے والے انسانوں کے لیے لازوال ترقی و کامیابی و کامرانی کی راہیں کھول دی جس پر چل کر جنابِ محمد ﷺ صحابہ تابعین تبع تابعین سلف صالحین ائمہ نے ایک ناقابلِ تسخیر تاریخ درج کر دی ۔

پوری دنیا میں اسلام کے خلاف بولنے والے کیا نہیں جانتے یہ اسلام ہی کا خاصہ ہے جس نے دنیا میں ایسے عظیم لوگ متعارف کروائے جن کے کارنامے قیامت تک خود اپنی زبان سے بولتے رہیں گے کہ ایسے لوگ نا کبھی پہلے پیدا ہوئے اور نہ ہی قیامت تک کبھی دوبارہ پیدا ہو سکتے ہیں ۔ اسلام کے خلاف بولنے والے آج بتا سکتے ہیں کہ یہ لوگ کون تھے ؟

ابن خلکان	ابن یونس	البیرونی ابوریحان	محمد ابن موسی الخوارزمی
ابن خلدون	ابن الفرات	بلاذری	عمر خیام
ابن بطوطہ	ابن فرحون	امام محمد اسمٰعیل البخاری	ابوبکر الرازی
بن خرداب	ابن الفرضی	امام مسلم بن الحجاج	جابر بن حیان

حافظ ابن کثیر	ابن الفقیہ	امام ابو داود سلیمان	ابن اسحاق الکندی
حافظ ابن حجر عسقلانی	ابن الفوطی	امام ابوعبدالرحمٰن احمد	ابن الہیثم
حافظ ابن عبدالبر	ابن القاضی	احمد بن شعیب النسائی	ابونصر الفارابی
حافظ امام البغدادی	ابن القفطی	امام ابی عبداللہ محمد	ابن سینا
امام ابوبکر خطیب البغدادی	ابن القلانسی	بن یزید العربعی ابن ماجہ	حکیم یحییٰ منصور
ابن جوزی	ابن زہ	امام ابوعیسیٰ محمد بن عیسیٰ ترمذی	حجاج بن یوسف
احمد بن فضلان	ابن باجہ	امام ولی الدین محمد بن عبداللہ	ابوالعباس الغرغانی
ابن حزم	ابن القوطیہ	امام ابی بکر بن اسحاق	ابومعشر بخی
ابن حیان	ابن واصل	امام ذہبی	علی ابن ربن طرسی
ابن سعد	ابوذکریا الورجالانی	امام ابوعبداللہ الحاکم	حنین بن اسحاق
ابن عساکر	ابوبکر ذکریا الرازی	جلال الدین سیوطی	ثابت ابن قرۃ
ابن تیمیہ	ابوالعرب	ابوحامد الغزالی	سنان ابن ثابت
ابن القیم	ابوالفداء	نصیر الدین طوسی	البطری
ابن قتیبہ	ابوالفرج الاصبہانی	غیاث الدین	جابر الجتانی
ابن جیب	ابوالفضل علامی	لسان الدین	المسعودی
ابن اثیر	ابوالوفاء	ابن الخطیب	الکرخی
ابن نفیس	قطب الدین	ابن میمون	

دنیا میں جتنی بھی ترقی ہوئی ہے۔ وہ سوئی بنانے سے لے کر ہوائی جہاز تک جو کچھ آج ہمیں پوری کائنات میں نظر آرہا ہے الحمدللہ ان تمام کے پیچھے صرف مسلمانوں کی وہ تحقیق و

تجربات ہیں جن کو مسلمانوں نے اسلام کے بنیادی ماخذ قرآن و حدیث سے حاصل کر کے پوری دنیا کے سامنے آشکار کیا ہے۔ اس کا اعتراف آج کے مغرب کے مشہور مصنف رابرٹ بریفالٹ اپنی کتاب میں لکھتا ہے:

''سائنس عربوں کا اس کائنات کے لیے سب سے عظیم الشان عطیہ ہے۔ اگر چہ اس کو پھل لانے میں کافی دیر لگی۔ جب کہ عرب تہذیب کی شمع اندلس میں بجھ کر خاموش ہوگئی۔''

آج کے مغرب کے غیر مسلم مصنف مسلمانوں کے بارے میں یہ تاثر بیان کرتے ہیں مگر آج کے پڑھے لکھے مسلمان اپنے اسلاف کے بارے میں جانتے ہی نہیں اور دشمنوں کے پھیلائے ہوئے پراپیگنڈے سے متاثر ہو کر وہی باتیں معاشرے میں پھیلا رہے ہیں جو اسلام کے دشمن چاہتے ہیں۔

آج کے دور کے عظیم مسلمان جن کی خدمات نے سائنس کو نئی منزل سے ہمکنار کیا ہے۔

ڈاکٹر عبدالقدیر خان	پاکستان	نیوکلیئر سائنسدان
ڈاکٹر ثمر مبارک مند	پاکستان	نیوکلیئر سائنسدان
سلیم الزمان صدیقی	پاکستان	جڑی بوٹیوں سے کیمیکل
نقسب محفوظ	مصر	ادب کا نوبل انعام
منیر نے فیح	فلسطین	آئسوٹوپس کی علیحدگی کا عمل
محمد یونس	بنگلا دیش	مائیکرو کریڈٹ۔ نوبل انعام
احمد حسن زویل	مصر	بابائے فیمٹو کیمسٹری۔ نوبل انعام
تقی الدین محمد	ترکی	نیوکلیئر سائنسدان
انجینئر کریم کریموف	روس	روس کا خلائی پروگرام پہلی خلائی شٹل
علی جوان	پاکستان	گیس لیزر۔ فائبر آپٹکس انٹرنیٹ
سمیرہ موسیٰ	مصر	نیوکلیر سائنسدان

فضل الرحمان خان	بنگلا دیش	تعمیراتی انجینئرنگ کا آئن سٹائن
جاوید کریم	بنگلا دیش	یوٹیوب بنانے والے تین
عزہ قائد	مصر	پلاسٹک سے بائیوفیول تیار کیا
راشد یزامی	مراکش لیتھم	بیٹری پر کام کرنے پر نوبل انعام
محمد عزیز	ترکی	کیمسٹری کا نوبل انعام
عمران خان	پاکستان	کشش ثقل کی لہروں پر کام
عارف زمان	پاکستان	ریاضی دان۔نوبل انعام
سمیرا اقبال	پاکستان	کینسر کی جلد تشخیص کا آلہ ایجاد کیا

جن کی خدمات نے آج سائنس کو اس مقام تک پہنچایا ہے۔کون جانتا ہے ان کی کیا کیا خدمات ہیں ان کو کون جانتا ہے ان کے بارے میں ہمیں کس نے بتایا ہے؟ یہ وہ لوگ ہیں جن کی تمام عمر کی محنت نے آج سائنس کو اس مقام پر پہنچایا ہے۔مگر آج دنیا نے ان کے تمام معاملات کو پس پشت ڈال دیا ہے اور پوری دنیا میں یہ ڈھنڈورہ پیٹا جا رہا ہے کہ اسلام اور چیز ہے اور سائنس اور چیز ہے۔ ہمارے پاس اپنی بات کو سچ ثابت کرنے کے لیے عقلی اور سچی دلیل موجود ہے۔ جو موافقین کے ایمان کو بڑھانے اور مخالفین کی غلط فہمیوں اور ہٹ دھرمیوں کو ختم کرنے کے لیے کافی وشافی ہیں۔

اس بات کو ہر انسان مانتا ہے کہ اسلام کی جو سب سے پہلے وحی اُتری اُس میں اللہ تبارک وتعالیٰ نے ہمیں پڑھنے یعنی اقرا با سمك الذی خلق کے بارے میں حکم دیا۔ حضرت آدم علیہ السلام کو پیدا کرنے کے بعد فرشتوں میں اُن کی فضیلت کو علم کی وجہ سے عزت بخشی۔ جنگ بدر کے موقع پر مشرکین مکہ کو جو قیدی بن کر آئے ان کا فدیہ دس دس لوگوں کو پڑھانے کا رکھا گیا کہ جو قیدی پڑھے لکھے ہیں وہ دس دس اَن پڑھ لوگوں کو پڑھنا اور لکھنا سکھائیں گے۔اب سوچنے کی بات ہے کہ مشرکین مکہ کے پاس کون سا علم تھا جس کے سکھانے کے لیے ہر قیدی سے کہا گیا کہ دس دس لوگوں کو پڑھنا لکھنا سکھا دو یہ تمہارا فدیہ ہوگا؟

رسول اللہ ﷺ اس کائنات کے سب سے عظیم انسان ہیں۔ اللہ تعالیٰ کے بعد اس کائنات میں آپ ﷺ سے بڑھ کر کوئی نہیں ہے۔ اللہ تعالیٰ نے آپ ﷺ کو کائنات کے ہر انسان کے لیے نمونہ بنا کر بھیجا ہے۔ آپ ﷺ کو تمام جہانوں کے لیے رحمت العالمین بنا کر بھیجا ہے۔ آپ صرف مسلمانوں کے لیے نہیں بلکہ پوری کائنات universal prophet کے لیے نبی بنا کر بھیجے گئے ہیں۔ اسی وجہ سے آپ ﷺ کی بات اس کائنات کے ہر انسان سے بڑھ کر ہوگی۔ اس کائنات میں کوئی انسان آپ ﷺ سے بڑھ کر اچھی بات نہیں کر سکتا اور نہ ہی آپ ﷺ سے بڑھ کر کوئی اس کائنات میں ایسا طریقہ بتا سکتا ہے۔ جو انسانوں کے لیے فائدہ مند ثابت ہو۔ آپ ﷺ کی بات سے بڑھ کر کسی کی بات انسانوں کو نفع نہیں دے سکتی۔ کیونکہ آپ ﷺ ہر کام اپنے رب تعالیٰ عزوجل کے حکم سے کرتے تھے۔ آپ ﷺ کو جو حکم دیا جاتا تھا آپ ﷺ وہی کام کیا کرتے تھے اور صرف اُسی کام کے کرنے کا حکم دیا کرتے تھے جس کو اللہ تبارک وتعالیٰ پسند کرتا تھا۔

میرے بھائیو! اب اس بات کو سمجھو آج کی سائنس کہاں سے آئی؟ سائنس نے جتنی ایجادات کیں جتنی ترقی کی جو آج اہل یورپ اور مغرب نے سائنس کا قصر عالیشان تعمیر کیا۔ آج جو زمین کا سینہ چیر کر اس کے اندر گھس گئے۔ ہواؤں اور فضاؤں میں اُڑ رہے ہیں۔ کرہ ہوائی پھاڑ کر خلا میں جا رہے ہیں۔ چاند اور مریخ پر جا کر جھنڈے گاڑھے جا رہے ہیں۔ بلند و بالا عمارتیں آسمانوں کو جو چھوتی ہوئی نظر آ رہی ہیں۔ بڑے بڑے جہاز ہواؤں میں انسانوں کو لے کر اُڑ رہے ہیں۔ ہزاروں فٹ لمبے بحری جہاز ہزاروں لوگوں کو لے کر سمندروں کا سینہ چیر کر ایک جگہ سے دوسری جگہ لے جا رہے ہیں یہ سب کا سب کیسے ممکن ہوا۔ ہزاروں میل کے فاصلے سمٹ کر مختصر ہو گئے۔ ہزاروں میل دور سے بیٹھے ہوئے افراد کو آج ہم نہ صرف بات کر سکتے ہیں بلکہ اُس کی تمام حرکات وسکنات کو بھی دیکھ سکتے ہیں یہ سب کچھ کیسے ممکن ہوا۔ پوری دنیا میں آج یہ ترقی کہاں سے آئی۔ ہر ایک کی زبان یہی کہتی ہوئی سنائی دے گی۔ یہ سب کچھ غیر مسلموں نے کیا مگر کیا ہم اپنے سینے پر ہاتھ رکھ کر کہہ سکتے ہیں کہ اس

میں مسلمانوں کی کوئی محنت کوشش نہیں کیا یہ سب کچھ ہم جو کہہ رہے ہیں سچ کہہ رہے ہیں یا ہم کہیں نہ کہیں کوئی بات چھپا رہے ہیں۔

میرے محترم بھائیو جب مسلمان پوری دنیا میں ترقی پر تھا اُس وقت آج کے یہ ترقی یافتہ ممالک جہالت گمراہی ذلالت پستی کی گہری کھائیوں میں گرے ہوئے تھے۔ وہاں علم نام سے کوئی واقف نہ تھا۔ تعلیم کو اُس وقت کوئی جانتا نہ تھا جب اسلام کا سورج پوری کائنات میں آب و تاب کے ساتھ چمک رہا تھا آج کے ترقی یافتہ ممالک میں گہرے اندھیرے و تاریکی چھائی ہوئی تھی۔ یہ لوگ جہالت و گمراہی کے گہرے گھڑے میں پڑے ہوئے تھے۔

آج پوری کائنات میں جتنی ترقی کامیابی و کامرانی نظر آرہی ہے۔ اس کے پیچھے کہیں نہ کہیں اسلام ہی بنیاد ہے۔

ہر طرف اس کا چرچا کرتے رہتے ہیں۔ پورے میڈیا میں اس بات کو صبح و شام دہرایا جاتا ہے۔ حقیقت کیا ہے؟ آیا ان کی یہ منطق اور رٹ صحیح ہے؟ کیا یہودی اور عیسائی جو کہتے ہیں وہ حقیقت میں ایسے ہی ہیں یا نہیں؟ اس کو سمجھنے کے لیے ہمیں جناب محمد رسول اللہ ﷺ کی زندگی کا مطالعہ کرنا پڑے گا اور جو دین اسلام اللہ تعالیٰ عزوجل نے اپنے پیارے نبی جناب محمد رسول اللہ ﷺ پر نازل کیا ہے۔ اس کو سمجھنا پڑے گا۔

اسلام ایک ابدی دین ہے اور دین کا مطلب ہماری طرز زندگی way of life ہے۔ یعنی ہمارے پیدا ہونے سے لے کر مرنے تک کے جتنے معاملات ہیں یہ تمام کے تمام دین ہیں۔ اسلام واحد ایک ایسا دین ہے جو مکمل طور پر فطرت کی طرف راہنمائی کرتا ہے بلکہ اسلام دین فطرت ہے اور یہ دین پوری کائنات universal کے لیے ہے۔ یہ ہر زمانے میں نیا ہے اور ہر زمانے میں ہر قسم کے حالات سے نبرد آزما ہونے کی صلاحیت رکھتا ہے۔ اس کائنات میں اسلام واحد ایک ایسا طریقہ ہے جو انسانوں کو صبح جاگنے سے لے کر رات سونے تک ایک ایک عمل کی مکمل راہنمائی کرتا ہے۔ اسلام نے رسول اللہ ﷺ کی زندگی کو تمام کائنات کے انسانوں کے لیے اُسوۂ حسنہ مقرر کیا ہے۔ کیونکہ نبی کریم رؤف رحیم جناب محمد رسول اللہ ﷺ

نے ہمیں زندگی کے ہر ہر معاملے میں ہر زندگی کے طبقے میں ہر گوشے میں ہر روپ میں ہر جگہ یہ مکمل راہنمائی فرما دی ہے اور ہمیں پوری زندگی گزار کر ایک ایسا مکمل نمونہ عطا کر دیا ہے جن کے ہر عمل میں ہر کام میں ہر ادا میں ہر قول میں ہر فعل میں ہمارے لیے حکمت و دانائی کے خزانے چھپے ہوئے ہیں۔

اب ہم نے ان چھپے ہوئے خزانوں تک رسائی حاصل کرنی ہے۔ ان کو حاصل کر کے نا صرف اپنی بلکہ پوری کائنات کے انسانوں کی تمام ضروریات کو پورا کرنا ہے اور اُن کی تمام تکالیف کو مسائل کو مصائب کو پریشانیوں کو تکلیفوں کو بیماریوں کو پیار و محبت سے ختم کرنا ہے۔

الصلوۃ ......نماز

راہنمائی اور ہدایت کا راستہ:

ہمارے معاشرے میں آج نماز کا ترجمہ انگریزی میں Prayer کیا جاتا ہے۔ جس کا مطلب آکسفورڈ ڈکشنری میں ''مدد مانگنا'' ہے۔ جو کہ لفظ صلوٰۃ کا صحیح ترجمہ نہیں ہے۔ لفظ Prayer یعنی مدد مانگنا یہ حقیقت میں جب ہم نماز پڑھ لیتے ہیں تو اکثر لوگ نماز کے ختم ہو جانے کے بعد جو مدد مانگتے ہیں یعنی ہاتھ اُٹھا کر جو دعا مانگتے ہیں اس کو Pryaer کہا جا سکتا ہے۔ نہ کہ پوری نماز کا ترجمہ انگریزی میں Prayer کیا جائے۔ اگر نماز میں غور کیا جائے تو ہم مدد مانگنے کے ساتھ ساتھ اللہ تعالیٰ کی ثناء بھی بیان کر رہے ہوتے ہیں۔ اللہ کی حمد و ثناء کے علاوہ ہم اللہ تعالیٰ کی دی ہوئی نعمتوں کا شکر بھی ادا کر رہے ہوتے ہیں۔ اُسی کے ساتھ ساتھ اپنے لیے، اپنے گھر والوں کے لیے، اپنے والدین اور پوری دنیا کے رہنے والے مومنین کے لیے بھی مدد مانگ رہے ہوتے ہیں۔

الصلوٰۃ کا اردو ترجمہ نماز کیا جاتا ہے جو کہ فارسی زبان کا لفظ ہے اور جس کا مطلب ہے ''بندگی'' بندگی نماز کا کچھ بہتر ترجمہ ہے۔

الصوۃ کا انگریزی میں ترجمہ Prayer کی بجائے Brain washing یا Programming ہونا چاہیے۔ کیونکہ الصلوۃ میں ہم لوگ اپنے ذہن Mind کی پروگرامنگ Programming یا ذہن کو صاف Brain washing کر رہے ہوتے ہیں۔ ہمارے ذہن میں شیطان جو وسوسوں کی صورت میں ہماری سوچ Thinking کو منفی Negitive کر دیتا ہے جس سے ہمارے ذہن میں اٹھنے والے خیالات گندے، برے، منفی ہو جاتے ہیں ہم نماز میں اپنے ذہن میں اُٹھنے والے خیالات کو مثبت Positive کر رہے

ہوتے ہیں۔ ہم بار بار ایک جملے کو دہراتے ہیں۔ دن میں یہ عمل پانچ بار دہرایا جاتا ہے۔
انسان اس کائنات کی سب سے بہترین مشین ہے۔ جس کے اندر بے شمار نظام کام کر رہے ہیں۔ جن کی تفصیل آگے ان شاء اللہ آئے گی۔ یہاں پر مجھے صرف جس کے بارے وضاحت کرنی ہے وہ ہمارا ذہن ہے۔ ہمارے ذہن کا تعلق ہمارے دماغ کے ساتھ ہے۔ ہم سب یہ بات بخوبی جانتے ہیں کہ ہمارے پورے بدن کو ہمارا دماغ ہی کنٹرول کرتا ہے۔ اسی لیے اللہ تعالیٰ نے ہمارے دماغ کو بہترین کنٹرول کرنے کے لیے جو بہترین پروگرامنگ Programing دی وہ نماز ہے۔ اللہ تعالیٰ اس نماز کے ذریعے ہمارے دماغ کی کارکردگی کو بڑھانا چاہتا ہے کہ یہ دماغ بہت ہی اچھے طریقے سے اپنے تمام معاملات کو بخوبی سرانجام دے سکے اس کے لیے اللہ تعالیٰ نے انسان کو نماز کا یہ تحفہ دیا ہے۔

اللہ تعالیٰ ایک دن میں پانچ بار لازمی اور اس کے علاوہ تہجد کے وقت، چاشت کے وقت، اشراق کے وقت، اوابین کے وقت، حاجت کے وقت، سورج گرہن کے وقت، چاند گرہن کے وقت، قحط کے وقت، جمعے کے وقت، عیدین کے وقت، جنازے کے وقت بھی ہماری ذہن سازی کرنا چاہتا ہے کہ تمہیں اس وقت اپنے معاملے کو اپنے حالات کو اپنے بدن کو بہتر بنانے کے لیے کیا کرنا چاہیے، نماز حقیقت میں پروگرامنگ Programing ہے ہمارے دماغ کی جس میں اللہ تعالیٰ ہماری ذہن سازی کرنا چاہتا ہے کہ اے انسان تمہیں اس دنیا میں قدم قدم پر راہنمائی کی ضرورت ہے۔ قدم قدم پر تمہیں سہارے کی ضرورت ہے۔ قدم قدم پر تمہیں ایسی ذات کی ضرورت ہے جو تمہیں ہر حال میں تمہاری منزل تک پہنچا سکے کیونکہ تمہیں تمہاری منزل تک پہنچنے کے لیے صحیح راہنمائی اور سہارے کی ضرورت ہے جو تمہیں اللہ تعالیٰ کے علاوہ کوئی اور نہیں دے سکتا۔ اس کے علاوہ اللہ تعالیٰ ہمیں بچانا چاہتا ہے اس جگہ سے جو ساری کی ساری آگ سے بھری ہوئی ہے، جہاں ہر چیز آگ ہی کی ہے، گھر آگ کے، کپڑے آگ کے، بستر آگ کے، لباس آگ کے، زنجیریں آگ کی، کھانے آگ کے، پانی آگ کی طرح اُبلتا ہوا الغرض جہاں سب کچھ آگ ہی آگ ہے جس کو اللہ تعالیٰ نے

آگ کے لیے پیدا کیا ہے اور آگ شیطان ہے جس کو اللہ تعالیٰ نے آگ سے بنایا اور آخر کار اس کائنات کی سب سے سخت آگ جہنم میں ڈال دے گا۔ اللہ تعالیٰ ہم سب کو شیطان سے اور جہنم کی آگ سے بچانا چاہتا ہے۔ اسی لیے اللہ تعالیٰ نے انسانوں کی راہنمائی کے لیے نبیوں، رسولوں، پیغمبروں کو مبعوث فرمایا جو لوگوں کو اللہ تعالیٰ کی طرف بلاتے تھے اور شیطان اور جہنم کی آگ سے بچنے کا طریقہ سمجھاتے تھے۔ ہمارے پیارے پیغمبر جناب محمد e آخری نبی ہیں اور ہم آخری امت ہیں۔ اللہ تعالیٰ نے انسانوں کی خیر و بھلائی کے لیے اور شیطان لعین مردود کی رسوائی کے لیے ہم سب کو خبردار اور متنبہ کر دیا ہے اب یہ ہماری مرضی ہے۔ ہم سے کون اپنے رب کی طرف سے دی گئی راہنمائی اور ہدایت کے راستے کو اپناتا ہے اور کون شیطان اور شیطان کے چیلوں کے پھیلائے ہوئے تلبیس کو لیتا ہے۔ نماز دن میں پانچ بار اپنے اللہ تعالیٰ سے براہ راست راہنمائی لینے اپنے دماغ کی پروگرامنگ کروانے اور اپنے ذہن میں آنے والے شیطان کی طرف سے وسوسوں کو ختم Delete کرنے کا بہترین ذریعہ ہے۔ نماز حقیقت میں ذہن کو واش کرنے Brain wash کا سب سے آسان طریقہ ہے۔

میرے بھائیو اور بہنو! جس طرح ہمارا کمپیوٹر لیپ ٹاپ یا موبائل بہت ساری سائٹ کھولنے کی وجہ سے ہینگ Hank ہو جاتا ہے اور کام کرنا چھوڑ دیتا ہے اور ایک جگہ ٹھہر جاتا ہے۔ بالکل اسی طرح ہمارا ذہن بھی شیطان کے دیئے ہوئے لاتعداد وسوسے خیالات کو لے کر ہینگ Hank ہو جاتا ہے اور جیسے کمپیوٹر لیپ ٹاپ موبائل کام کرنا چھوڑ دیتا ہے ایسے ہی ہمارا ذہن ہمارا دماغ بھی کام کرنا چھوڑ دیتا ہے اور پھر جیسے کمپیوٹر کو، لیپ ٹاپ کو، موبائل کو دوبارہ چلانے کے لیے اس میں سائٹ کو ختم Delete کرتے ہیں یا دوبارہ سے چلاتے ہیں Restart یا اُسے Refresh کرتے ہیں یا ہم اپنے کمپیوٹر لیپ ٹاپ موبائل کو سوئچ آف Shut down کر دیتے ہیں بالکل اسی طرح جب ہمارا دماغ، ذہن شیطان کے پھیلائے ہوئے مکر و فریب میں پھنس جاتا ہے ہم شیطان کے وسوسے بہکاوے میں آ کر غلطی گناہ کے مرتکب ہوتے ہیں تو ہمارا ذہن بھی ہینگ Hank ہو جاتا ہے اب اسکو سوئچ آف

Shut downیا دوبارہ چلانا Restartیا اس کو Refresh کرنے کے لیے اللہ تعالیٰ نے نماز کو بنایا ہے۔ یہ نماز ہمارے دماغ کی پروگرامنگ کو دوبارہ سے پہلے دن والی حالت پے لے آتی ہے۔

دراصل شیطان کی طرف سے آنے والے وسوسوں کی وجہ سے جب ہمارا دماغ کام کرنا چھوڑ دیتا ہے، ہمارا ذہن فیصلہ کرنے کی صلاحیت سے محروم ہو جاتا ہے، ہمیں سمجھ نہیں آتی کہ مجھے اب کیا کرنا ہے اور کیا نہیں کرنا، سوچنے سمجھنے کی ذہنی صلاحیت جب ختم ہو جاتی ہے جب ہمارا ذہن ٹھیک طرح کام نہیں کر پا رہا ہمارے اندر سوچنے سمجھنے فیصلہ کرنے کی صلاحیت کم ہو رہی ہے یا شیطان کے وسوسوں کی وجہ سے مجھے صحیح اور غلط کی پہچان نہیں ہو پا رہی تو اللہ تعالیٰ بھی ہمارے ذہن کو دوبارہ سے Refreshیا Restartیا Shut Down کروانا چاہتا ہے جو کہ صرف نماز کی صورت میں ممکن ہے۔ نماز حقیقت میں ہمارے ذہن کی کارکردگی کو بڑھانے کا بہترین ذریعہ ہے نماز ہمارے ذہن کو Restartیا Refresh کرنے کا سب سے آسان اور سہل طریقہ ہے۔

نماز دین کا ایک ایسا فریضہ ہے جس کا ترک کفر بھی ہے، شرک بھی ہے اور نفاق بھی ہے۔ یہ عظیم فریضہ اللہ تعالیٰ نے بموقع شب معراج عطاء فرمایا اور اسی وقت ان پانچ نمازوں کی ادائیگی کو باعتبار اجر وثواب پچاس کے برابر قرار دے دیا۔

نماز کی حفاظت نور ہے۔ بصورتِ نماز بندہ دن میں کم از کم پانچ دفعہ اپنے پروردگار سے شرفِ مناجات وہم کلامی حاصل کرتا ہے۔ نماز حصولِ راحت وطمانیت کا سبب ہے۔

نماز سعادت دارین کے حصول کی ایک بڑی قوی اور عظیم اساس ہے۔ نماز کے ذریعے انسان اپنے پروردگار کی قربت ومحبت وخوشنودی حاصل کرتا ہے۔ نماز کی حالت میں انسان اپنے پروردگار کے سب سے قریب ہوتا ہے۔ صرف نماز ہی ایک ایسی حالت ہے جس میں نسان اپنے دل کی ہر بات بنا کسی تیسرے کے اپنے رب تعالیٰ کے حضور پیش کر سکتا ہے۔ نماز ہی ایک ایسی حالت ہے جس میں ہم اپنے رب تعالیٰ کے حضور اپنی تمام آرزوؤں ،

حسرتوں، تمناؤں، دعاؤں اور خواہشوں، چاہتوں کو اپنے اللہ سے براہ راست بیان کر سکتے ہیں۔ اپنے اللہ سے سب کچھ لے سکتے ہیں، اپنے اللہ کو منایا جا سکتا ہے۔ نماز میں ہم اپنے دل کی ایک ایک بات اپنے اللہ رب تعالیٰ سے اپنی مرضی کے مطابق کہہ سکتے ہیں۔ اپنے اللہ سے اپنی ہر بات منوا سکتے ہیں۔ اپنے رب کے خزانوں سے سب کچھ لے سکتے ہیں۔ جو نماز میں جتنا دل لگائے گا جتنی محبت خشوع خضوع کے ساتھ نماز ادا کرے گا اُس کو اپنے رب تعالیٰ سے وہی بدلہ مل جائے گا۔

نماز ایک ایسا عمل ہے جو انسان کو اُسی کی روح کے قریب کر دیتا ہے۔ جب کوئی بندہ اپنی روح کو جان لیتا ہے تو اُس کے سامنے یہ بات آشکار ہو جاتی ہے کہ اللہ تعالیٰ اُس کی رہنمائی کر رہا ہے۔ اب آپ اس بات کا اندازہ کیجیے کہ آپ کی ہستی اس وقت کیا ہوتی ہے اور آپ اللہ تعالیٰ کے کتنے قریب ہوتے ہیں۔ اس وقت انسان خالص اللہ تعالیٰ کا ہو کر رہ جاتا ہے۔ انسان جب خالص اللہ تعالیٰ کا ہو کر کوئی کام کرتا ہے تو اسے کتنی بڑی خوشی حاصل ہوتی ہے۔ وہ خوشی اس کے اندر سما جاتی ہے جو اُس کی روح کے کونے کونے کو منور کر دیتی ہے۔ اس خوشی سے اس کی روح اس قدر ہلکی ہو جاتی ہے کہ وہ اپنے جسم کو بھول جاتا ہے اُسے ایسی لذت اور چاشنی نصیب ہوتی ہے جو کسی اور چیز میں وہ حاصل نہیں کر سکتا۔ انسان نماز کی حالت میں وہ سب کیف وسرور و مستی حاصل کرتا ہے۔ نماز میں ارتکاز توجہ، ادراک خالق فراموشی مخلوق روح کا عرفان، دل کا گداز خشوع و خضوع نہ ہو تو یہی نماز اس جسم کی طرح ہے جس میں روح نہیں۔

اللہ تعالیٰ اور جناب محمد رسول اللہ ﷺ کے فرمانے کے مطابق نماز ہمارے دین کا ستون ہے۔ نماز ہمارے بدن اور روح کی ضرورت ہے۔ نماز ہماری دنیا اور آخرت کے ہر معاملے میں خیر و بھلائی کے لیے ہے۔ نماز ہمارے تمام دکھوں کا علاج اور ہمارے تمام زخموں کا مرہم ہے۔ نماز زندگی کے تمام دکھوں کا علاج بتاتی ہے۔ نماز دنیا اور آخرت کی تمام پریشانیوں کا علاج بھی ہے۔

سورۃ مریم میں اللہ تعالیٰ ابو الانبیاء سیّدنا ابراہیم علیہ السلام کے بیٹے سیّدنا اسماعیل علیہ السلام کے بارے میں بتاتے ہیں:

''آپ قرآن میں اسماعیل (علیہ السلام) کا ذکر کیجیے، وہ وعدے کے بڑے سچے تھے اور رسول نبی تھے، اپنے گھر والوں کو نماز اور زکوٰۃ کا حکم دیتے تھے، وہ اپنے رب کے نزدیک بڑے پسندیدہ تھے۔'' [سورۃ مریم]

سورۃ ص میں اللہ تعالیٰ اپنے نبی سیّدنا سلیمان علیہ السلام کا واقعہ بیان کرتے ہیں جب ایک دن گھوڑوں کی دیکھ بھال اور دلچسپی میں ایسا مشغول ہوئے کہ شام کی نماز (یعنی عصر) کا وقت گزر گیا۔ تو جو الفاظ سلیمان علیہ السلام نے کہے اللہ تعالیٰ نے ان الفاظ کو قرآن میں یوں ارشاد فرمایا:

''جب شام کے وقت اُن کے سامنے گھوڑے لائے گئے تو انہوں نے کہا کہ میں اپنے رب کی یاد سے غافل ہو کر ان گھوڑوں میں دلچسپی لینے لگا یہاں تک کہ آفتاب پردے میں چھپ گیا۔'' [سورۃ ص]

اللہ تعالیٰ نے جناب محمد رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کو قرآن میں بے شمار مقامات پر نماز کو قائم کرنے کا حکم دیا ہے۔

سورۃ مریم میں اللہ تعالیٰ سیّدنا عیسیٰ علیہ السلام کے بارے میں فرماتے ہیں:

''کہا (عیسیٰ علیہ السلام نے) بے شک میں اللہ تعالیٰ کا بندہ ہوں۔ اس نے مجھے کتاب (انجیل) دی ہے اور مجھے نبی بنایا ہے اور جہاں بھی رہوں مجھے بابرکت بنایا ہے اور جب تک زندہ رہوں مجھے نماز اور زکوٰۃ دینے کی وصیت کی ہے۔'' [سورۃ مریم]

سورۃ ھود میں اللہ تعالیٰ سیّدنا شعیب علیہ السلام کا واقعہ بیان کرتے ہوئے بتلا رہے ہیں کہ شعیب علیہ السلام بکثرت نماز پڑھتے تھے اللہ کے ذکر میں اکثر مشغول رہتے تھے اسی لیے ان کی قوم ان سے کہتی تھی کہ اے شعیب علیہ السلام کیا تمہاری نمازیں یہ حکم دیتی ہیں کہ ہم اپنے معبودوں کی عبادت کرنا چھوڑ دیں جن کی عبادت کرتے ہوئے ہم نے اپنے باپ دادا کو دیکھا ہے۔ اسی کے متعلق سورۃ ھود میں اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں۔

''اُنہوں نے کہا، اے شعیب! کیا تمہاری نمازیں تمہیں حکم دیتی ہیں کہ ہم ان معبودوں کو چھوڑ دیں جن کی ہمارے باپ دادا عبادت کیا کرتے تھے۔'' [سورۃ ھود]

سورہ ابراہیم میں اللہ تعالیٰ سیّدنا ابراہیم علیہ السلام کے متعلق بتلا رہے ہیں:

''اے ہمارے رب! میں نے اپنی بعض اولا کو تیرے بیت الحرام کے پاس ایک وادی میں بسایا ہے جہاں کوئی کھیتی نہیں ہے۔ اے ہمارے رب! میں نے ایسا اس لیے کیا ہے تا کہ وہ نماز قائم کریں۔'' [سورۃ ابراھیم]

''اے میرے رب! مجھے اور میری اولاد کو نماز کا پابند بنا دے۔ اے ہمارے رب! میری دعا قبول فرما۔'' [سورۃ ابراھیم]

میرے بھائیو نماز ایک ایسا عمل ہے جو ہم سب پر ایک دینی فریضہ ہے۔ یہ نماز صرف امت محمدیہ ﷺ پر ہی فرض نہیں ہوئی بلکہ اس سے پہلے جتنی امتیں آئی ہیں ان کو اللہ تعالیٰ نے نماز قائم کرنے کا حکم دیا تھا اور تمام انبیاء کرام علیہم السلام اپنی اپنی امتوں کو نماز کو پابندی کے ساتھ قائم کرنے کی تلقین کیا کرتے تھے۔ انہی کے بارے میں اللہ سبحانہ وتعالیٰ نے قرآن میں سورۃ الانبیاء میں ارشاد فرمایا:

''اور ہم نے انہیں پیشوا بنایا جو ہمارے حکم کے مطابق لوگوں کی راہنمائی کرتے تھے اور ہم نے ان کے پاس وحی بھیجی تھی کہ وہ اچھے کام کریں اور نماز قائم کریں اور زکوٰۃ دیں اور وہ سب ہماری ہی عبادت کرتے تھے۔'' [سورۃ الأنبیا]

نماز کے متعلق قرآن میں بہت سارے انبیاء کرام علیہم السلام کے تذکروں میں نماز کی تلقین کا حکم ملتا ہے۔

سورہ آل عمران میں اللہ تعالیٰ سیّدنا زکریا علیہ السلام کے بارے میں ارشاد فرماتے ہیں:

''تو فرشتوں نے انہیں آواز دی کہ جب وہ محراب میں کھڑے نماز پڑھ رہے تھے کہ اللہ آپ کو یحییٰ کی بشارت دے رہا ہے جو اللہ کے کلمہ کی تصدیق کرنے والا، سردار، پاکباز اور صالح نبی ہوگا۔'' [سورۃ آل عمران]

باقاعدگی کے ساتھ نماز پڑھنے والے لوگوں میں ہر لحاظ سے پاکیزگی آجاتی ہے، وہ لوگ ذہنی پاکیزگی، جسمانی پاکیزگی، روحانی پاکیزگی اور اپنے لباس، سوچ، فکر اور گفتگو کو بھی پاکیزہ کرلیتے ہیں۔

باقاعدگی کے ساتھ نماز پڑھنے والے لوگوں میں قدرتی طور پر شرم وحیا بڑھ جاتی ہے جس کی وجہ سے نظروں کی حفاظت، شرمگاہ کی حفاظت، زبان کی حفاظت کا اہتمام بڑھ جاتا ہے۔

باقاعدگی کے ساتھ نماز پڑھنے والے لوگوں میں آپس میں الفت ومحبت، بھائی چارے اور اسلامی برادری کا ایک رشتہ استوار ہو جاتا ہے۔

باقاعدگی کے ساتھ نماز پڑھنے والے لوگوں میں ایک دوسرے کی تکالیف، پریشانیوں، دکھوں کو سمجھنے اور اُن کو حل کرنے کی صلاحیت بڑھ جاتی ہے۔ باقاعدگی کے ساتھ نماز پڑھنے والے لوگوں میں آپس کے تعلقات خون کے رشتوں سے زیادہ بڑھ جاتے ہیں۔

☆ باقاعدگی کے ساتھ نماز پڑھنے والوں میں گردن سے لے کر انگوٹھوں تک سارے اعصاب اور پٹھوں میں کشادگی پیدا ہو جاتی ہے۔ اسی عمل کی وجہ سے پٹھوں کے تناؤ کو دور کرنے میں مدد ملتی ہے۔

☆ باقاعدگی کے ساتھ نماز پڑھنے والے لوگوں میں عرق النساء Sciatica Pain وجع المفاصل Lumbago، سردرد، اکڑے ہوئے کندھے، گنٹھیا زدہ ہاتھ پاؤں کی انگلیوں کی تکالیف میں بہتری ہوتی ہے۔

☆ باقاعدگی کے ساتھ نماز پڑھنے والے لوگوں کی گردن کے عضلات اور گردن کے مہروں کی تکالیف میں بہت زیادہ بہتری ہوتی ہے۔

☆ باقاعدگی کے ساتھ نماز پڑھنے والے لوگوں میں ڈپریشن، سستی، کاہلی، بےچینی ختم ہو جاتی ہے۔

☆ باقاعدگی کے ساتھ نماز پڑھنے والے لوگوں میں نظام انہضام کی بے شمار تکالیف، بدہضمی، گیس، تیزابیت، قبض میں بہت افاقہ ملتا ہے۔

☆ با قاعدگی کے ساتھ نماز پڑھنے والے لوگوں میں نظام تنفس کی بے شمار بیماریاں سانس کی تنگی، سانس کا رکنا، دمہ، ٹی بی، بلغم کا جم جانا، پھیپھڑوں کی سوزش میں بہت سکون ملتا ہے۔

☆ با قاعدگی کے ساتھ نماز پڑھنے والے لوگوں کو ذہنی سکون، اطمینان قلب، صبر وتحمل نصیب ہوتا ہے۔

☆ با قاعدگی کے ساتھ نماز پڑھنے والے لوگوں کو جنسی امراض، بانجھ پن، سرعت انزال، سپرم کی کمی، سپرم کی کمزوری، مردانہ طاقت کی کمی میں بہت بہتری اور فائدہ ہوتا ہے۔

☆ با قاعدگی کے ساتھ نماز پڑھنے والے لوگوں میں احساس ذمہ داری جاگ جاتا ہے۔

☆ با قاعدگی کے ساتھ نماز پڑھنے والے لوگوں میں حسد، بغض، کینہ، چغلی، غیبت، لالچ، گالی گلوچ جیسے ذہنی امراض بہت حد تک بہتر ہو جاتے ہیں۔

☆ با قاعدگی کے ساتھ نماز پڑھنے والے لوگوں میں پیار محبت، الفت، چاہت کے جذبات پروان چڑھتے ہیں۔

☆ با قاعدگی کے ساتھ نماز پڑھنے والے لوگوں میں آپس میں بھائی چارے کی فضا پیدا ہوتی ہے۔

☆ با قاعدگی کے ساتھ نماز پڑھنے والے لوگوں میں احساس ذمہ داری ایک دوسرے کے ساتھ غم خواری، ایک دوسرے کی مدد کے جذبات ایک دوسرے کے ساتھ خیر خواہی کے جذبات ایک دوسرے کے ساتھ تعاون کرنے کے جذبات ایک دوسرے کے ساتھ معاملات اور مشکلات کو بہتر کرنے کے جذبات پروان چڑھتے ہیں۔

☆ با قاعدگی کے ساتھ نماز پڑھنے والے لوگوں میں محبت، نیک اندیشی، فیاضی، اور ہمدردی سے جسم میں ایسی صحت افزا پاک کن اور حیات بخش رطوبتیں پیدا ہوتی ہیں جو گناہ کے بیمار کن اثرات کو زائل کر دیتی ہیں۔

☆ با قاعدگی کے ساتھ نماز پڑھنے والے لوگوں کے چہروں پر نورانیت اور سکون عیاں ہوتا ہے۔

☆ باقاعدگی کے ساتھ نماز پڑھنے والے لوگوں کے طور طریقے، وجاہت، شکل وصورت، خدوخال، شہرت اوصاف بہادروں اور جانبازوں کا سا ہو جاتا ہے۔

☆ باقاعدگی کے ساتھ نماز پڑھنے والے لوگوں کے جسمانی پٹھوں میں توازن قائم رہتا ہے۔ کمر کے تناؤ، کمر کے درد اور کمر کے تدارک اور شفاء میں مفید ہوگا۔

☆ باقاعدگی کے ساتھ نماز پڑھنے والے لوگوں میں ذہنی تناؤ کی شرح بہت کم ملے گی۔

☆ باقاعدگی کے ساتھ نماز پڑھنے والے لوگوں میں وجع المفاصل گنٹھیا اور جوڑوں کے درد کے امراض بہت کم پائے جائیں گے بہ نسبت بے نمازی لوگوں کے۔

☆ باقاعدگی کے ساتھ نماز پڑھنے والے لوگوں میں کینسر کے امکان بہت کم ہوں گے۔

☆ باقاعدگی کے ساتھ نماز پڑھنے والے لوگوں کو کبھی ایڈز جیسے موذی امراض لاحق نہیں ہو سکتے۔

☆ باقاعدگی کے ساتھ نماز پڑھنے والے لوگوں میں دماغی امراض، پاگل پن، جنون کے امراض بہت کم پائے جائیں گے۔

☆ باقاعدگی کے ساتھ نماز پڑھنے والے لوگوں کو کولیسٹرول لیول اچھا کولیسٹرول برے کولیسٹرول سے بہتر ہوتا ہے۔

☆ باقاعدگی کے ساتھ نماز پڑھنے والے لوگوں میں بلڈ پریشر کے امکان کم ہو جاتے ہیں۔

☆ باقاعدگی کے ساتھ نماز پڑھنے والے لوگوں میں دائمی نزلہ زکام کا مرض کم ہو جاتا ہے۔

☆ باقاعدگی کے ساتھ نماز پڑھنے والے لوگوں میں جلدی امراض بہت کم رہ جاتے ہیں۔

☆ باقاعدگی کے ساتھ نماز پڑھنے سے پٹھوں، کمر اور ریڑھ کی ہڈی کے درد میں ناقابل یقین حد تک افاقہ ہوتا ہے۔

اللہ تعالیٰ نے انسان کے لیے اُسی چیز کو پسند فرمایا ہے جو انسان کے لیے دنیا و آخرت دونوں جہانوں میں اُس کے جسم اور روح دونوں کے اعتبار سے فائدہ دینے والی ہے۔ اللہ تعالیٰ کی تمام نعمتیں انسانوں کے لیے اپنے اندر بے شمار فوائد چھپائے ہوئے ہیں۔ اللہ تعالیٰ

کی نعمتوں میں سے ایک نعمت نماز ہے۔ نماز کا مقصد تقویٰ یعنی پرہیز گاری حاصل کرنا ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ نماز ہمارے جسم اور روح کے بے شمار عوارض کے لیے دوا بھی ہے۔ اللہ کے رسول جناب محمد رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا۔

''بلاشبہ نماز میں شفاء ہے۔'' [سنن ابن ماجہ]

نماز کے متعلق دنیا میں بے شمار تجربات ہو چکے ہیں جن میں بتایا گیا ہے کہ نماز روحانی طاقت کے ساتھ ساتھ جسمانی طاقت بھی بڑھاتی ہے۔

میڈیکل سائنس کے لحاظ سے بہت سے ڈاکٹرز مثلاً کنگ ایڈورڈ میڈیکل کالج کے سابق پروفیسر ڈاکٹر محمد عالمگیر خان، افریقہ کے مشہور مسلم ڈاکٹر محمد کریم، ڈاکٹر اُسامہ اسراری، پروفیسر محمد شریف اولڈ یونیورسٹی کے پروفیسر اور ماہر دماغ ڈاکٹر رابرٹ رابنس ڈیوک یونیورسٹی کے بے شمار پروفیسر، ڈاکٹر مارڈن چارلس کنلسلے الفریڈ نارتھ وہائٹ ہیڈ، سوسن پارکر، ڈاکٹر بینس، لیو بولڈ ولیس، سچر، ڈاکٹر ایم۔ ٹی۔ شاہ ان کے علاوہ جرمنی، انگلینڈ، آسٹریلیا، افریقہ، امریکہ، چائنہ اور مصر کے بے شمار ڈاکٹرز اور پروفیسرز نے نماز کے متعلق ریسرچ کر کے یہ ثابت کیا ہے کہ

☆ باقاعدگی کے ساتھ نماز پڑھنے والے لوگوں میں دل کی بیماریوں کی شرح بہت کم ہوگی۔ بہ نسبت اُن لوگوں کے جو نماز نہیں پڑھتے۔

☆ باقاعدگی کے ساتھ نماز پڑھنے والے لوگوں میں خودکشی کا رجحان بہت کم ہوتا ہے۔

اس کے علاوہ امام ابن القیم رحمہ اللہ فرماتے ہیں:

''یہ تفصیل صحابہ کرام رضی اللہ عنہم سے منقول ہے۔ جو کتاب اللہ اور اسلام و کفر اور اس کے لوازم کو سب سے بہتر جانتے ہیں اور یہ تمام مسائل انہی بزرگوں سے سیکھے جا سکتے ہیں۔''

امام ابن القیم رحمہ اللہ فرماتے ہیں:

''نماز دل کو خوش رکھنے، قوت پہنچانے، اسے فراخ کرنے اور لذت و سرور

پہنچانے میں بہت عظیم الشان ہے۔ اس میں قلب وروح کا اللہ رب العالمین کے ساتھ تعلق ہوتا ہے۔ اللہ کے ذکر سے فائدہ ملتا ہے اور اس کا قرب حاصل ہوتا ہے۔ اس سے مناجات کے ساتھ لذت ملتی ہے۔ اللہ کے سامنے کھڑے ہونا اس کی عبادت میں سارے جسم کے تمام اعضاء کا استعمال اور ہر جسمانی عضو کو اس استعمال میں ایک حصہ ملنا نصیب ہوتا ہے۔ مخلوق سے تعلق اور میل ملاقات سے فراغت ملتی ہے۔ اس سے آدمی کے دل ودماغ اور بدنی جوارح اپنے پیدا کرنے والے خالق ومالک رب کریم کی طرف کھینچے چلے آتے ہیں۔ نماز کی حالت میں آدمی کو اپنے دشمن شیطان سے راحت ملتی ہے۔ بڑی بڑی پر تاثیر دوائیاں اور خوش ذائقہ کھانے جس طرح صرف صحت مند دلوں کو ہی نفع پہنچاتے ہیں۔ اسی طرح سے نماز کے فوائد بھی اُسے ہی حاصل ہوتے ہیں۔ جس کا دل صحت مند ہو۔ بیمار دل تو بیمار جسموں کی طرح ہوتے ہیں کہ جنہیں بڑ ی خوش ذائقہ اور طاقت ور غذائیں بھی کچھ فائدہ نہیں دیتیں۔ [زاد المعاد]

حدیث قدسی ہے جو صحیح بخاری میں ہے۔ اللہ تعالیٰ فرماتا ہے:

''اور میرا بندہ جن جن عبادتوں سے میرا قرب حاصل کرتا ہے ان میں سے کوئی عبادت مجھ کو اس سے زیادہ پسند نہیں ہے جو میں نے اس پر فرض کی ہے (یعنی نماز) اور میرا بندہ فرض ادا کرنے کے بعد نفل عبادتیں کر کے مجھ سے اتنا نزدیک ہو جاتا ہے کہ میں اس سے محبت کرنے لگ جاتا ہوں۔ [صحیح بخاری]

امام ابن القیم رحمہ اللہ کا ارشاد ہے:

''کفر دو قسم پر ہے۔ کفر عمل اور کفر جحو د وعناد۔''

ا۔ زبانی کفر:

① اللہ تعالیٰ کی صفات کا انکار

② ارشادات نبویہ ﷺ کا انکار

③ اللہ تعالیٰ کے احکامات کا انکار

۲۔ عملی کفر:

① بتوں کو سجدہ کرنا

② قرآن کی توہین کرنا

③ نبی ﷺ کو گالی دینا

④ قانون الٰہی کے خلاف فیصلے کرنا

⑤ نماز کا ترک کرنا

امام ابن القیم رحمہ اللہ فرماتے ہیں:

''نماز کا ترک کرنا عملی کفر ہے کیونکہ اس پر جناب محمد رسول اللہ ﷺ نے جو کفر کا لفظ اطلاق فرمایا ہے۔ وہ کبھی نہیں ٹل سکتا۔ حاکم بغیر ما أنزل اللہ کافر ہے اور نماز کا تارک بھی یقیناً کافر ہے، لیکن یہ عملی کفر ہے اعتقادی نہیں، نہ ہی اس سے ارتداد لازم آتا ہے۔''

امام ابن القیم رحمہ اللہ نے ایک اور جگہ ارشاد فرمایا ہے:

''عملی کفر انسان کو دائرہ اسلام سے کلی طور پر خارج نہیں کرتا جس طرح شراب خور، زانی، چور، مومن نہ ہونے کے باوجود اسلام سے خارج نہیں ہوتے۔''

[الصلاۃ وحکم تارکہا عن ابن القیم رحمہ اللہ]

اللہ تعالیٰ سورہ یونس میں سیّدنا موسیٰ اور سیّدنا ہارون علیہما السلام کے متعلق حکم دیتے ہوئے فرماتے ہیں:

''ہم نے موسیٰ اور ان کے بھائی کے پاس وحی بھیجی کہ تم دونوں اپنی قوم کے لیے مصر میں گھروں کا اہتمام کرو اور اپنے ان گھروں کو مسجد بنا لو اور پابندی کے ساتھ نماز ادا کرو اور اے موسیٰ آپ مومنوں کو خوشخبری دے دیں۔''

[سورۃ یونس]

حقیقت نماز

نماز کے ذریعے سے ہم اپنی اصل حقیقت کو پہچان سکتے ہیں کہ ہمیں اللہ تعالیٰ نے کس مقصد کے لیے پیدا کیا ہے۔ اللہ تعالیٰ نے قرآن میں ارشاد فرمایا:

''ہم نے انسانوں کو صرف اپنی عبادت کے لیے پیدا کیا ہے۔'' [القرآن]

نماز نہ صرف ہمیں ہماری فطرت کے قریب لیجاتی ہے بلکہ ہمیں زندگی میں ایک اچھی زندگی کیسے گزارنی چاہیے اُس کے متعلق بھی ایک خاموش پیغام پہنچاتی ہے۔ نماز کے اندر چھپی ہوئی حکمتیں مصلحتیں ہمیں بتاتی ہیں کہ ہماری راہنمائی کے لیے اللہ تعالیٰ نے ایک مکمل پروگرام اس نماز میں پوشیدہ رکھا ہوا ہے۔ جو انسان نماز کی حقیقت کو پالے گا وہ اپنی دنیا کی زندگی کو بھی کامیاب بنا لے گا اور مرنے کے بعد آنے والی زندگی میں بھی کامیاب و کامران ہو جائے گا۔ ان شاء اللہ نماز ایک واحد ایک ایسا مکمل پروگرام ہے جو ہمیں ذہنی جسمانی روحانی انفرادی اجتماعی ہر لحاظ سے کامل مکمل بنانے کے لیے ہے کہ ہم اس دنیا میں اپنی زندگی کو کیسے گزار سکتے ہیں۔ نماز میں سب سے پہلے انسان اپنے آپ کو جانتا ہے کہ میں کون ہوں میری حقیقت کیا ہے میری اوقات کیا ہے، میری اہمیت کیا ہے۔ اسی لیے نماز شروع کرنے سے پہلے اللہ تعالیٰ ہمیں حکم دیتا ہے کہ اپنی آنکھیں کھولنے کے لیے اچھی طرح اپنے آپ کو اپنے ہاتھوں کو منہ کو ناک کو چہرے کو بازوں کو اپنے سر اور کانوں کو اپنے پاؤں کو دھولو۔ تاکہ تم خواب غفلت سے جاگ سکو۔ اپنے آپ کو جان سکو نماز میں اللہ تعالیٰ ہمارے بدن کو صاف ستھرا کروانے کے بعد ہمارے ظاہری بدن و لباس کو صفائی کے بعد ہماری باطنی صفائی کی طرف راہنمائی فرماتا ہے۔ اور ہمیں اپنے پیارے پیغمبر جناب محمد e کے ذریعے بتاتا ہے کہ نماز ایسے پڑھنی ہے جیسے تم اپنے پروردگار کو دیکھ رہے ہو یعنی ہمارے اندر یہ احساس پیدا کیا جا

رہا ہے تم اپنے خالق و مالک کے سامنے کھڑے ہو اور اُس کو دیکھ رہے ہو اور اپنے سارے معاملات اُس کے سامنے بیان کر رہے ہو نماز میں اللہ تعالیٰ ہمیں ہماری اصل اوقات اہمیت مقام مرتبہ فضیلت بالکل واضح کر کے دکھا رہا ہوتا ہے کہ میرے بندے میں نے تجھے اس دنیا کی چیزوں کے لیے اس دنیا کی رونقوں کے لیے اس جہان کی عارضی خوبصورتیوں کے لیے یہاں دل لگانے کے لیے پیدا نہیں کیا تیرا اصل مقام و مرتبہ تو تمہیں معلوم ہی نہیں ہے۔ تمہاری اہمیت و فضیلت اے انسان تمہیں معلوم ہی نہیں ہے۔ اے انسان تو جس دنیا میں اپنا دل لگا چکا ہے تیری آنکھوں میں جو دنیا کی رنگینیوں نے ایک پردہ چڑھا دیا ہے اور تیرے سب سے بڑے دشمن شیطان لعین مردود نے تجھے جس دھوکے میں مبتلا کر دیا ہے۔ میں تجھے اُس سے بچانا چاہتا ہوں۔ یہ پوری کائنات اپنی تمام تر خوبصورتیوں رعنائیوں دلکشیوں کے باوجود تیرے رب کے سامنے ایک مچھر کے پر کے برابر اہمیت نہیں رکھتی اے انسان تو نے اپنے رب کو ناراض کرنے کے لیے جو چیز پسند کی ہے۔ اُس کی اہمیت ایک ذرے کے برابر بھی نہیں ہے۔ اے انسان اس کائنات کی تمام چیزیں یہ خوبصورت محلات لہلاتے کھیت و باغات یہ عالیشان بنگلے یہ خوبصورت دسترخواں یہ بنک بیلنس یہ نوکر چاکر یہ خوبصورت چہرے الغرض دنیا کی ہر وہ چیز جو تجھے تیرے رب سے دور کر رہی ہے تیرے رب کے سامنے ایک ذرہ برابر بھی حیثیت نہیں رکھتی ایک مچھر کے پر کے برابر بھی اہمیت نہیں رکھتی۔ جس کے لیے تو اپنے اتنے کریم رب سے ناراضگی مول لے رہا ہے تجھے خبر بھی ہے کہ تو کس سودے پر اپنے آپ کو بیچ رہا ہے۔ کس چیز کو لینے کے لیے کس چیز کو قربان کر رہا ہے۔ اے انسان ذرا اپنے آپ کو دیکھ اپنے مقام و مرتبے کو دیکھ اپنی اہمیت و اوقات کو دیکھ اور پھر دیکھ تو نے اپنے آپ کو کس قدر نیچے گرا دیا ہے اپنے آپ کو کتنا معمولی بنا دیا کس قدر اپنے آپ کو ہلکا کر دیا اے انسان جس کائنات کو تیرا رب مچھر کے پر کے برابر بھی اہمیت نہیں دے رہا تو نے اپنے آپ کو اتنی معمولی سی چیز کے لیے فروخت کر دیا تو نے کس قدر خسارے والا سودا پسند کیا ہے۔ کس قدر معمولی اور حقیر چیز پر اپنے رب سے سودا کیا ہے۔ اے انسان یہ تیرا مقام و مرتبہ تو نہ تھا یہ

تیری منزل تو نہ تھی۔

میرے محترم بھائیو اور بہنو!

نماز میں اللہ تعالیٰ ہمیں ہمارا ہی بھلا ہوا سبق یاد کروانا چاہتا ہے۔ اللہ تعالیٰ ہمیں یہی یاددہانی کروانا چاہتا ہے کہ اے انسان کس کے پیچھے لگ کر تم مجھے چھوڑ رہے ہو۔ اے انسان کس قدر خسارے کی تجارت کر رہے ہو کس قدر معمولی وحقیر سی چیز کے لیے اپنے رحیم وکریم رب سے دور جا رہے ہو۔ نماز کے ذریعے اللہ تعالیٰ ہمارے اندر اس معمولی وحقیر چیز دنیا کی محبت کو نکالنا چاہتا ہے۔ نماز کے ذریعے سے اللہ تعالیٰ جب ہمیں ایک دن میں پانچ بار دنیا کی طرف سے موڑ کر اپنے سامنے کھڑا کرتا ہے تو یہ ہماری اُس بھولے ہوئے سبق کی یاد دہانی ہوتی ہے۔ جس کو شیطان مختلف طریقوں کے ذریعے ہمارے دل ودماغ میں ڈال دیتا ہے کہ جس کا گھر جتنا بڑا ہوگا وہ اُتنا زیادہ کامیاب ہے جس کا کاروبار جتنا زیادہ ہوگا وہ اُتنا زیادہ کامیاب ہے۔ جس کی گاڑی جتنی بڑی ہوگی وہ اُتنا کامیاب ہے، جس کا بنک بیلنس جتنا زیادہ ہوگا وہ اُتنا ہی زیادہ کامیاب ہے۔ جس کی زمین جتنی زیادہ ہوگی وہ اُتنا ہی زیادہ کامیاب ہے جس کی دنیا کی چیزیں جتنی زیادہ ہونگی وہ اتنا ہی زیادہ کامیاب ہے جو دنیا میں جتنی زیادہ چیزوں کو حاصل کرنے والا ہوگا وہ اُتنا ہی زیادہ کامیاب ہوگا جس کے پاس جتنی زیادہ دنیا ہوگی وہ اُتنا ہی کامیاب ہوگا۔ اب سوچو میرے محترم بھائیو اور بہنو جس دنیا کو اور دنیا کی چیزوں کو ہمارے پیارے رحیم وکریم رب نے مچھر کے پر کے برابر بھی اہمیت نہیں دی ہم نے اُنہیں چیزوں اور دنیا کو کیا اہمیت دی ہے۔

روزانہ اللہ کے گھر سے مؤذن دن میں پانچ بار جب کہتا ہے حی علی الصلاۃ آؤ نماز کی طرف تو ساتھ ہی یہ صدا بھی بلند کرتا ہے حی علی الفلاح آؤ کامیابی کی طرف آؤ کامیابی کی طرف اصل کامیابی وکامرانی اللہ تعالیٰ نے اپنے دین میں رکھی ہے۔ جب کہ ہم نے کامیابی و کامرانی دنیا کی چیزوں کو حاصل کرنے میں سمجھ لی ہے۔ جو کہ اس کائنات میں شیطان کا سب سے بڑا دھوکہ ہے اور آج اس دھوکے میں کائنات کا ہر انسان مبتلا ہو چکا ہے۔ سوائے ان

لوگوں کے جن کو اللہ تعالیٰ عقل و شعور عطا کر دیتا ہے۔

اب ہم نے اپنا محاسبہ کرنا ہے کہ ہم اپنی کامیابی و کامرانی کا معیار کس کو سمجھ رہے ہیں دنیا کی چیزوں کو یا مرنے کے بعد کبھی نا ختم ہونے والی زندگی کو؟

نماز ایک ایسا عمل ہے جو ہمیں ہماری فطرت کے سب سے زیادہ قریب کرتا ہے۔ یہ عمل ہمیں چوبیس گھنٹوں میں کتنی بار ہماری اصل فطرت پر لوٹتا ہے۔ مگر ہماری اکثریت اس فائدے سے غافل ہے۔ وہ جانتی ہی نہیں کہ نماز میں ہمیں جو فوائد حاصل ہوتے ہیں وہ نا صرف ہماری آخرت کی زندگی کے لیے بہت ضروری بلکہ ہماری اس دنیا کی زندگی کے لیے بھی بے حد اہم ہیں۔ ان فوائد میں جو سب سے بڑا فائدہ ہے وہ ہمیں ہمارے خالق و مالک پاک پروردگار کی رضا و خوشنودی کی صورت میں ملتا ہے اور پھر اُس کے بعد بے شمار دنیاوی اور اخروی فوائد حاصل ہوتے ہیں۔ انہیں فوائد میں ایک ہماری فطرت ہے۔ جو چیز اپنی فطرت کے جتنا قریب رہتی ہے وہ اتنی ہی زیادہ محفوظ اور پائیدار ہو جاتی ہے اسی طرح ہماری فطرت اسلام ہے۔ اور اسلام کے قریب ہونے کا سب سے بڑا عملی ثبوت ہماری نماز ہے۔ نماز حقیقت میں ہمیں ہماری فطرت پہ کھڑا کرتی ہے۔ ہمیں فطرت کے قریب لاتی ہے۔ فطرت پر لانے کے لیے ہمیں ہماری دنیا کی مصروف زندگی سے نکال کر دن میں پانچ بار ہمیں ہماری اصل زندگی کی طرف رغبت دلاتی ہے۔ ہم سب جانتے ہیں کہ اللہ تعالیٰ نے ہمیں فطرتِ اسلام پے پیدا کیا ہے۔

الغرض ہماری زندگی کے تمام معاملات مسائل مشکلات پریشانیوں دکھوں تکلیفوں مصائب امراض کے اللہ تعالیٰ نے ایک ایسا نادر نایاب تحفہ دیا ہے جس کے ذریعے اس کائنات کا ہر انسان اپنی تمام ضروریات کو مصائب کو مسائل کو پریشانیوں کو دکھوں کو تکلیفوں کو بیماریوں کو ختم کر سکتا ہے۔ پس اس عمل کی حقیقت کو سمجھنا ہے اس کے اندر چھپی ہوئی تمام مصلحتوں کو جاننا ہے۔ ہمیں اس عمل کے ذریعے اپنی زندگی کی تمام باتوں کو ضرورتوں کو پورا کرنے کا فن جاننا ہے۔ جس دن ہم اس عمل کے اندر چھپے ہوئے راز Secret کو جان گئے

جس دن ہم اس عمل کی حقیقت کو سمجھ گئے جس دن ہمیں اس عمل کے ذریعے اپنے ہر معاملے کو حل کرنے کا طریقہ وسلیقہ آ گیا تو ہمارے لیے اپنی زندگی کے سب سے بڑے اس تحفے کی سمجھ آ گئی تو ہماری زندگی کا نقطہِ نظر یکسر بدل جائے گا۔ آج جو ہمارا طرزِ زندگی ہے وہ مکمل طور پر بدل جائے گا۔ جس دن ہمارے سامنے اس عمل کے اثرات ظاہر ہونا شروع ہو گئے تو ہمارے لیے ہر مشکل آسان ہو جائے گی ہر مصیبت ہمیں چھوٹی محسوس ہوگی ہر پریشانی کا حل ہمیں بہت آسان لگے گا ہر تکلیف ہمیں راحت میں بدلتی ہوئی محسوس ہوگی ہر تنگی ہمیں آسانی جیسی محسوس ہوگی الغرض ہماری زندگی کا معیار ہی بدل جائے گا جس دن ہمیں اس عمل سے حاصل ہونے والے نتائج نظر آنا شروع ہو گئے۔ یہ ایسا نادر و نایاب قیمتی عمل ہے جس کو اس کائنات کے ہر انسان کو جاننا چاہیے سمجھنا چاہیے اور پھر سمجھ کر اس پر عمل کرنا چاہیے اور پھر تجربہ کرنا چاہیے کہ کیا واقعی سچ میں حقیقت میں یہ عمل اس کائنات کی ہر پریشانی، دکھ، تکلیف، غم مصیبت ہمارے مسائل و مصائب کا علاج ہے۔ کیا واقعی سچ میں ہم اس ایک عمل کے ذریعے اپنی اس کائنات کی تمام مشکلات Problems کا علاج کر سکتے ہیں کیا واقعہ سچ میں یہ عمل ہمارے معاشرے کے تمام مسائل اور مصائب کا واحد علاج ہے۔ کیا واقعی سچ میں اس عمل کے ذریعے انفرادی، اجتماعی، معاشی، معاشرتی ملکی و غیر ملکی ہر مسئلے کا حل موجود ہے اس عمل کے ذریعے ہم نہ صرف اپنی بلکہ اپنے خاندان والوں کی اپنے علاقے والوں کی اپنے ملک والوں کی پوری کائنات کے ہر انسان کی ہر تکلیف پریشانی غم دکھ مصیبت بیماری کا ہم با آسانی علاج کر سکتے ہیں۔

صرف واحد یہ ہی ایسا عمل ہے جس کو اللہ تعالیٰ نے اتنے اہتمام کر کے اپنے نبی جنابِ محمد ﷺ کو آسمانوں پہ بُلا کر تمام انبیاء کا امام بنا کر جنت و دوزخ کی سیر کروا کر یہ خوبصورت عمل تحفہ کے طور پر دیا جس کو آج ہم لوگ نماز کہتے ہیں۔

آج بہت افسوس کے ساتھ یہ کہنا پڑ رہا ہے کہ ہم نے اس عمل کی اہمیت کو جاننے سمجھنے کی کوشش ہی نہیں کی۔ ہمیں معلوم ہی نہیں ہو سکا کہ جس عمل کو ہمارے رب نے ہمارے لیے

تحفے کے طور پر پسند کیا اس میں کیا کیا حکمتیں مصلحتیں پوشیدہ تھیں۔ ہم نے اس کو کبھی جاننے اور سمجھنے کی کوشش ہی نہیں کی۔ ہم نے اس عمل سے بجائے فوائد حاصل کرنے کے اس کو اپنے لیے باعث تکلیف اور بوجھ سمجھ لیا۔ جس کی وجہ سے آج ہمیں اس عمل سے فوائد حاصل ہونے کے بجائے ہم صرف اپنے ذہن اور کندھوں پر سے بوجھ فرض کی صورت میں اُتارتے ہیں۔ اسی وجہ سے ہمیں اس عمل میں سکون اور راحت نصیب نہیں ہورہی۔ ہمیں اس عمل سے جو کامیابی و کامرانی ملنی تھی آج ہمیں وہ صرف اسی وجہ سے نہیں مل رہی کہ ہم نے اس عمل کو اپنے لیے تکلیف اور بوجھ کا باعث سمجھ لیا ہے۔

آج کی میڈیکل سائنس ہمیں بتاتی ہے کہ ہماری جس طرح کی معلومات Information ہوگی ہماری سوچ Thinking ویسی ہی بننا شروع ہوجائیں گی اور جیسی ہماری سوچ Thinking ہوگی ویسے ہی ہمارا یقین Belive بنے گا اور ہمارا یقین Belive جیسا ہوگا ویسے ہی ہمارا اقدار Valiues ہوں گے اور جیسے ہمارے اقدار ہوں گی ویسی ہی ہماری حد Limite بنے گی اور پھر جیسی حد Limite ہوں گی ویسے ہی ہمارا کردار Cracter بنے گا اور جیسا ہمارا کردار Creactar بنے گا ویسے ہی ہمارے عمل Action ہوں گے اور جیسے ہمارے عمل Action ہوں گے ویسی ہی ہماری زندگی Life ہوگی اگر ہماری معلومات نے ہماری سوچ منفی بنادی تو ہماری زندگی خودبخود منفی Negative ہوجائے گی۔

آج ہماری معلومات نے اس عمل یعنی نماز کو ہمارے لیے خوشی سکون سکھ راحت چین آرام کامیابی کامرانی کا باعث سمجھنے ہی نہیں دیا بلکہ ہم نے جو معلومات حاصل کی اُس میں ہمیں بتایا گیا کہ جتنی دنیا کی چیزیں زیادہ ہونگی جتنے زیادہ رقبے والے مکانات ہونگے جتنی بڑی گاڑی ہوگی جتنے بنک بیلنس زیادہ ہونگے۔ جتنی بڑی فیکٹری ہوگی ہمیں اُتنی زیادہ خوشی سکون سکھ راحت چین آرام تسکین، کامیابی و کامرانی نصیب ہوگی تو ہر انسان انہی چیزوں کو حاصل کرنے میں لگ گیا اور اپنی خوشی سکون سکھ راحت چین تسکین آرام کامیابی و کامرانی کو دنیا کی انہی چیزوں میں ڈھونڈنے لگا اور آج تک ڈھونڈ رہا ہے۔ مگر افسوس دنیا کا کوئی انسان

ان چیزوں میں اپنی پیدائشی Orignal ضرورت Needs کو پانا سکا کیونکہ اللہ تعالیٰ نے ان چیزوں میں اس کو رکھا ہی نہیں تھا۔

اللہ تعالیٰ نے ان تمام چیزوں کو صرف ایک عمل میں چھپا کے رکھا ہے۔ جس کو نماز کہتے ہیں۔ جب ہم نماز کی حقیقت کو جان جائیں گے تو اس راز کو بھی آسانی سے سمجھ سکیں گے جن چیزوں کی ہماری پیدائیشی ضرورت Orignal Needs ہیں جس کو ہم خوشی سکون چین آرام سکھ راحت کامیابی کامرانی کہتے ہیں وہ اصل میں کہاں ہیں اور آج ہم ان کو کہاں تلاش کر رہے ہیں۔ ان سب کو ہمارے خالق و مالک نے ہمارے لیے اس خوبصورت عمل میں چھپا کے رکھا مگر آج وہی عمل ہم سب کے لیے تکلیف و پریشانی کا باعث بنا ہوا ہے۔

آج ہم میں کتنے ایسے لوگ ہیں جو اس عمل کے ذریعے سے خوشی سکون چین راحت آرام، تسکین، سکھ، کامیابی، کامرانی حاصل کر رہے ہیں۔ اللہ تعالیٰ نے ان تمام کو اپنے دیئے ہوئے تحفے یعنی نماز کے اندر چھپا کر رکھا ہے جو انسان اس عمل کی گہرائی کو اور اس عمل کے اندر چھپی ہوئی حکمتوں اور مصلحتوں کو جان لے گا۔ وہ ان تمام کو با آسانی حاصل کرنے والا بن سکتا ہے۔

پوری کائنات کے انسان صرف سکون، خوشی، آرام، چین، راحت، سکھ، کامیابی، کامرانی کو پانے کے لیے ایک دوسرے کو دھوکہ دیے رہے ہیں ایک دوسرے کے ساتھ ظلم و زیادتی کر رہی ہے۔ ایک دوسرے کو قتل کر رہے ہیں ایک دوسرے کے ساتھ ناانصافی کر رہے ہیں۔ مگر افسوس اللہ تعالیٰ نے ان تمام کو نماز کے اندر چھپا کے رکھا ہوا ہے اب جو انسان بھی اس عمل یعنی نماز کی حقیقت کو جان گیا اس نماز کو سمجھ گیا وہ عارف بن گیا۔ جو عارف ہو گیا وہ اس عمل کو بخوبی سرانجام دینے والا بن گیا اور جو جان کر سمجھ کر اس عمل کو ادا کرنے والا بن گیا اُس نے معراج کو پالیا اور جس نے معراج کو پالیا وہ اپنے رب کی سب سے بڑی نعمت کو پالیا۔ یہی انسان کی سب سے بڑی کامیابی ہے کہ وہ اپنے خالق و مالک سے بات کرنے کا طریقہ و سلیقہ سمجھ گیا اسی کے بارے میں جناب محمد ﷺ نے ارشاد فرمایا کہ

''نماز اس طرح پڑھو جیسے تم اپنے رب کو دیکھ رہے ہو اور اگر تمہاری یہ کیفیت نہیں ہوتی تو پھر اپنی یہ کیفیت بناؤ کہ تمہارا رب تو تمہیں دیکھ رہا ہے۔''

جس دن ہمیں یہ احساس پیدا ہو گیا کہ میں کس ذات کے سامنے کھڑا ہوں جو اس پوری کائنات کو تنِ تنہا بنانے والا ہے اور پھر تنِ تنہا بنا کر اسی کا چلانے والا ہے وہ نہ ہی اس کے بنانے میں کسی کا محتاج ہے اور نہ ہی تنِ تنہا پوری کائنات کو بنا کر چلانے میں کسی کا محتاج ہے۔ وہ جب چاہتا ہے جیسے چاہتا ہے جہاں چاہتا ہے اپنے پیغام کو پورا کر دیتا ہے۔ وہ ان تمام کاموں کے لیے کسی کا محتاج نہیں پوری دنیا اور اس کے اندر ہر چیز اُس کی محتاج ہے۔ سب خزانے سب اختیارات اُسی کے پاس ہیں۔ وہ سب کچھ صرف کُن کہہ کر کر سکتا ہے۔ جس دن ہمیں اپنے رب کی ان تمام طاقتوں اور قوتوں کا علم ہو گیا اُس دن ہم اپنے رب سے اپنے تمام مطالبات اپنی تمام حاجات اپنی تمام ضروریات اپنی تمام دعائیں با آسانی منوا سکتے ہیں جس دن ہمیں علم ہو گیا کہ ہمارے رب نے صرف کُن فرمانا ہے اور سب کام ہو جانا ہے مجھے صرف اپنے رب سے یہ منوانا ہے کہ میرے اللہ آپ صرف میرے اس کام کے لیے کُن فرما دیجئے آپ نے کہنا ہے ہو جا اور میرے تمام کام ہو جانے ہیں۔

اس کائنات میں صرف واحد ایک اللہ تعالیٰ کی ذات ہی ایسی ہیں جہاں سے ہم اپنے تمام مسائل، مصائب، امراض، مشکلات، پریشانیاں، تکلیفیں غم الغرض ساری ضروریات وہ انفرادی ہو یا اجتماعی معاشی معاشرتی ملکی غیر ملکی قومی انٹرنیشنل ہر طرح کی وہی خالق و مالک پورا کر سکتا ہے ہمیں صرف اُس کے سامنے اپنی ضروریات اور حاجت کو بیان کرنا ہے۔ اور ہمارے خالق و مالک نے صرف کُن فرمانا ہے کہ ہو جا اور وہ کام اللہ تعالیٰ کے کُن فرمانے سے ہو جانا ہے۔

ساری کائنات کی تمام کی تمام مشکلات ایک لمحے میں حل ہو سکتی ہے اگر ہم صرف اپنے خالق و مالک کو راضی کرے ہم اپنے خالق و مالک کو راضی کریں گے تو رب ہمیں راضی کر دے گا اور ہمارا رب اپنے بندے کو اپنے سامنے جھکنے سے اتنا خوش ہوتا ہے کہ جب انسان

اپنے تمام گناہوں کو قبول کر کے اپنی تمام غلطیوں کوتاہیوں کو قبول کر کے اپنی تمام لغزشوں گناہوں کا اعتراف کر کے اپنے رب سے معافی کا سوال کرتا ہے تو ہمارا رب اتنا خوش ہوتا ہے اتنا خوش ہوتا ہے کہ کائنات میں کوئی اتنا خوش نہیں ہوتا جتنی خوشی ہمارا خالق و مالک اپنے بندے کی توبہ کرنے میں مانتا ہے۔رب فرماتا ہے۔ میرے بندے صرف تیرے مانگنے کی دیر تھی میرے دینے میں تو کوئی دیر نہ تھی۔تو تہجد کے وقت اپنے رب کے سامنے اپنی پیشانی کو خاک آلود کر کے اپنے آنسوؤں کو زمین پر گراتے ہوئے سچے دل سے مانگتا جا جو جو تو مانگتا جائے گا تمہارا رب تمہیں ہر وہ چیز دے گا جس کا تم اپنے رب سے سوال کرو گے کیونکہ رب فرماتا ہے میں اپنے بندے کی کسی دعا کو کبھی بھی رد نہیں کرتا یا اُسے فوراً قبول کر لیتا ہوں یا اُس دعا کے بدلے کچھ اور دے دیتا ہوں جس کی اس کو ضرورت ہوتی ہے یا میں اس کی دعا کو آخرت کے لیے ذخیرہ کر لیتا ہوں۔ انسان کی دعا ہر صورت میں قبول ہوتی ہے اگر اُس کا بدن اُس کا لباس یا اُس کی زندگی میں حرام کی کوئی چیز نہ ہو۔

اسی لیے کہا جاتا ہے جو چیز جہاں کے لیے ہوتی ہے وہ آخر کار وہیں پے پہنچ جاتی ہے۔

شیطان ہمارا دشمن ہے وہ نہیں چاہتا ہماری قسمت میں جنت ہو۔وہ ہمیں جنت سے دور کر کے اپنے ساتھ دوزخ میں لے جانا چاہتا ہے۔اسی لیے وہ اپنے تمام حربے انسان پر آزماتا ہے۔وہ ہم سے زیادہ نماز کو جانتا ہے کہ نماز میں وہ کونسا عمل ہے جس کے کرنے سے اس کی نماز باطل ہوسکتی ہے۔اس کی نماز ناقص ہوسکتی ہے۔اسی لیے شیطان اور شیطان کے تمام ساتھی یہ چاہتے ہیں کہ ہم میں سے کچھ ایسی کمی کوتاہی ہوجائے جس سے ہماری نماز پڑھنے کی تمام محنت ضائع ہوجائے۔ہم اپنی تمام کوشش و محنت سے نماز پڑھنے کے باوجود اللہ تعالی کے سامنے خالی ہاتھ ہو کر جائیں۔

اسلام میں نماز کی اہمیت

نماز کی اہمیت کا اندازہ اس بات سے لگایا جا سکتا ہے کہ نبی کریم رؤف رحیم ﷺ نے اسلام کی تعریف میں نماز قائم کرنے کو شامل فرمایا ہے اور حدیثِ وفد عبدالقیس میں ایمان باللہ وحدہ کے معنی میں اقامتِ صلاۃ کو ذکر کیا ہے۔ لغتِ عرب میں اقامت کا معنی ہوتا ہے:

"ان یؤتی بھا بحقوقھا"

یعنی کسی بھی کام کو کما حقہ سرانجام دینا اسے قائم کرنا کہتے ہیں۔

قرآن مجید میں متعدد مقامات پر اقامتِ صلاۃ کا حکم دیا ہے۔ جس سے نماز پر محافظت و مداومت کے ساتھ ساتھ اس کے ارکان و واجبات اور جملہ افعال کو سنتِ نبویہ ﷺ کے مطابق ادا کرنا مقصود ہے۔

نماز کے کل چھ حقوق ہیں جنہیں پورا کیا جائے تو نماز قائم کرنا بنتا ہے۔

① نماز کو اس کے وقت پر ادا کیا جائے۔ (النساء: 103)

② نماز کو باجماعت ادا کیا جائے۔ (البقرہ: 43)

③ صفوں کو درست کر کے نماز ادا کی جائے۔ (بخاری: 723)

④ نماز کو ہمیشہ سکون اور اطمینان سے ادا کیا جائے۔ (بخاری: 757)

⑤ نماز کو ہمیشہ ساری زندگی قائم کیا جائے۔ (ترمذی: 2621)

⑥ نماز کو سنت رسول ﷺ کے طریقے کے مطابق ادا کیا جائے۔ (بخاری: 631)

نماز کا یہ حق ہے۔ اسے ہمیشہ پیارے پیغمبر محمد ﷺ کی سنت کے مطابق ادا کیا جائے۔ نماز کی تمام کی تمام حالتیں پیارے پیغمبر محمد ﷺ کے طریقے کے مطابق ہوں۔ نماز کے کلمات، حرکات، سکنات، قیام، رکوع، سجدہ، جلسہ استراحت، تشہد، رفع الیدین، کھڑے

ہونے کا انداز، ہاتھ اُٹھانے کا انداز، ہاتھ باندھنے کا انداز، ہاتھ کس جگہ تک اُٹھانے ہیں، کس جگہ پر باندھنے ہیں، پاؤں کتنے کھولنے ہیں، پاؤں کا رخ کدھر ہونا چاہیے۔ ہاتھ کیسے باندھنے، کہاں باندھنے ہیں، رکوع کیسے کرنا ہے، کتنا جھکنا ہے، کمر کی حالت کیسی ہونی چاہیے، قومہ کیسے کرنا ہے۔ قیام، رکوع، قومہ میں ہمارے بدن کی ہڈیوں کی پوزیشن کیسی ہونی چاہیے، سجدہ کیسا ہونا چاہیے، سجدے میں کون کون سی ہڈیاں زمین پر لگنی چاہئیں، کیسے لگنی چاہئیں، پہلے کونسی ہڈیاں زمین پر رکھنی ہیں اور کونسی ہڈیاں سجدے سے پہلے اُٹھانی ہیں۔ تشہد میں کیسے بیٹھنا ہے، پاؤں کی پوزیشن کہاں ہوگی، سُرین کی پوزیشن کیا ہوگی؟ الغرض نماز کی ایک ایک حالت و کیفیت کیسی ہوگی، تمام کے بارے میں پیارے نبی ﷺ نے مکمل وضاحت کے ساتھ بیان فرمادیا ہے۔ ایک ایک حالت و کیفیت کو عملاً کر کے دکھا دیا ہے۔ تاکہ قیامت تک کے آنے والے انسان اس تحفے یعنی نماز کو سو فیصد 100% اُسی طریقے کے مطابق ادا کرسکیں جس طرح ہمارا خالق و مالک چاہتا ہے۔ اور اس نماز کے ذریعے ہمارا خالق و مالک ہمیں جو کچھ عطا کرنا چاہتا ہے، ہم وہ سب کچھ حاصل کرسکیں۔

اللہ کے نبی جناب محمد ﷺ نے فرمایا:

"صلو کمارایتمونی اصلی"

[بخاری کتاب الاذان باب الاذان للمسافرین اذا کانوا جماعۃ و الاقامۃ]

''نماز اس طرح ادا کرو جیسے مجھے ادا کرتے ہوئے دیکھتے ہو۔''

رسول اللہ ﷺ نے فرمایا:

''تمام معاملات کی اصل اسلام ہے اور اسی کا ستون نماز ہے۔''

[ترمذی۔ کتاب الایمان باب ماجاء فی حرمۃ الصلاۃ۔2616 مسند احمد 231/5]

رسول اللہ ﷺ نے فرمایا:

''بلاشبہ قیامت کے دن سب سے پہلے بندے سے نماز کا حساب ہوگا۔ جس کی نماز صحیح ہوئی تو وہ کامیاب ہوگیا اور نجات پاگیا۔ جس کی نماز خراب ہوئی وہ

ناکام ہو گیا اور تباہ ہو گیا۔" [ابو داؤد کتاب الصلاۃ باب المحافظۃ علی الصلوات: 425]

رسول اللہ ﷺ جب اس دنیا سے رخصت ہو رہے تھے، آپ ﷺ کے آخری وقت کے الفاظ یہ تھے:

"لوگو! نماز کا خیال رکھنا۔ لوگو! نماز کا خیال رکھنا اور اپنے غلاموں سے اچھا سلوک کرنا۔"

[ابو داؤد کتاب ادب باب فی حق المسلوك: 5156]

اللہ کے نبی جناب محمد رسول اللہ ﷺ کے دور میں جو شخص ایمان لاتا اُسے سب سے پہلے نماز ہی سکھائی جاتی تھی۔ صحابہ کرام اور خلفائے راشدین بھی اپنے اپنے دور میں لوگوں کو سب سے زیادہ نماز کی تلقین کرتے تھے۔

سیدنا عمر فاروق رضی اللہ عنہ نے اپنے گورنروں کی طرف خط لکھا:

"میرے نزدیک تمہارا اہم ترین فریضہ اقامت صلوۃ ہے۔ کیونکہ جس نے نماز کی حفاظت کی اور اس پر ہمیشگی کی، اس نے اپنے دین کی حفاظت کی اور جس نے نماز ضائع کر دی تو وہ اپنے دین کو ضائع کرنے والا ہے۔" [الموطا کتاب وقوت الصلوۃ: 6]

رسول اللہ ﷺ نے فرمایا:

ان بین الرجل وبین الشرك والكفر ترك الصلوة

[مسلم کتاب الایمان باب بیان الطلاق اسم الكفر على من ترك الصلوة: 86]

"بے شک آدمی اور شرک و کفر کے درمیان فرق کرنے والی چیز نماز چھوڑنا ہے۔"

رسول اللہ ﷺ نے فرمایا:

"جس نے نمازوں کی حفاظت کی، قیامت کے دن یہ نمازیں اس کے لیے نور اور دلیل اور نجات کا باعث ہوں گی اور جس نے نمازوں کی حفاظت نہ کی، اس کے لیے قیامت کے دن کوئی چیز دلیل و نور اور نجات کا باعث نہ ہوگی اور وہ شخص قارون، ہامان، فرعون اور ابی بن خلف کے ساتھ ہوگا۔

[مسند احمد 2 - 129۔ صحیح ابن حبان: 1427]

اللہ تعالی نے قرآن میں جنتی لوگوں کے بارے میں بتایا کہ وہ جب جہنمی لوگوں سے پوچھیں گے تمہیں کون سی چیز جہنم میں لانے کا سبب بنی تو وہ کہیں گے:

﴿ قَالُوا لَمْ نَكُ مِنَ الْمُصَلِّينَ ﴾۔[المدثر: 43]

''جہنمی کہیں گے کہ ہم نماز نہیں پڑھتے تھے۔''

اللہ تعالی نے قرآن میں فرمایا:

﴿ وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ ﴾۔ [الذاریات: 56]

''اور میں نے جنوں اور انسانوں کو صرف اپنی عبادت کے لیے پیدا کیا۔''

عبادات میں نماز ایک ایسی عبادت ہے جو انسان اور حیوان، مسلمان اور کافر میں فرق کرتی ہے۔نماز ایک ایسی عبادت ہے جو مسلمان اور کافر و مشرک کے درمیان فرق کرتی ہے۔یہی اسلام کا ستون ہے۔نماز کے متعلق ہی سب سے پہلے قیامت کے دن سوال کیا جائے گا۔اگر نماز جناب محمد رسول ﷺ کے طریقے کے مطابق ہوئی تو انسان نجات پا جائے گا اور اگر نماز جناب محمد رسول ﷺ کے طریقے کے مطابق نہ ہوئی تو انسان ناکام و نامراد ہوگا۔ ذلت و پستی اس کا مقدر بن جائے گی۔

اسلام کا دوسرا اہم رکن نماز ہے۔نماز کے لغوی معنی کسی کی طرف رخ کرنا ہے۔ بڑھنا، دعا کرنا اور قریب ہونا ہے۔نماز دین کا ستون ہے۔جس نے اسے قائم کیا، اس نے دین کو قائم کیا اور جس نے اسے ترک کر دیا، اس نے دین کی عمارت کو ڈھا دیا۔نماز اسلام کے افضل اعمال میں سے ہے۔نماز بندے اور رب کے درمیان ایک تعلق ہے۔ایک ملاقات ہے جس میں انسان دنیا کے تمام کاموں کو چھوڑ کر اپنے خالق و مالک کی طرف متوجہ ہو جاتا ہے اور اپنے رب سے اپنی زندگی میں اسے جو کچھ چاہیے، وہ مانگتا ہے۔ ہدایت، مدد، رہنمائی، سیدھا راستہ سب سے بڑھ کر اپنی زندگی اور جسم کی تمام ضروریات کو پورا کرنے کے لیے ہدایات مانگتا ہے۔نماز اسلام کا رکن ہی نہیں، اسلام کا نشان بھی ہے۔ پابندی کے ساتھ نماز ادا کرنے والا مومن اور نماز کا منکر کافر ہے اور نماز ادا کرنے سے جہاں سکون و اطمینان حاصل ہوتا ہے،

وہاں بے حیائی اور منکرات سے باز رہنے کا داعیہ بھی اُبھرتا ہے۔ اس حقیقت سے انکار ممکن نہیں کہ سنت نبوی کی روشنی میں نماز ادا کرنے سے اللہ پاک کا قرب حاصل ہوتا ہے۔ روحانیت مجلی اور مصفیٰ ہوتی ہے۔ دل کا زنگ دور ہوتا ہے۔ تزکیہ نفس کے لیے اس سے بہتر اور مفید کوئی اور نسخہ نہیں ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ انسانی بدن کے تمام امراض چاہے وہ روحانی ہوں، نفسانی ہوں، ذہنی ہوں، جسمانی ہوں، معاشی ہوں، معاشرتی ہوں، ملکی ہو یا غیر ملکی، تمام کے لیے نماز سے بہتر کوئی عمل اور دوا و علاج نہیں۔

ایک صحابی نے جناب محمد رسول اللہ ﷺ سے پوچھا کہ یارسول اللہ ﷺ اللہ کے نزدیک سب سے زیادہ محبوب عمل کون سا ہے؟ آپ ﷺ نے فرمایا: نماز کو اس کے وقت پر ادا کرنا۔

نماز کا حکم قرآن میں:

نماز کے متعلق اللہ تعالیٰ نے قرآن میں بے شمار جگہ پر ارشاد فرمایا:

- ☆ نماز قائم کرو اور اللہ سے ڈرو۔

- ☆ لوگوں سے اچھا بولو اور نماز قائم کرو۔
- ☆ جو لوگ اپنی نمازوں کی حفاظت کرتے ہیں، وہی جنت میں عزت پائیں گے۔
- ☆ اللہ کے بندوں کو تجارت اور خرید و فروخت اللہ کے ذکر اور نماز سے غافل نہیں کرتی۔
- ☆ بے شک نماز بے حیائی اور بری باتوں سے روکتی ہے۔
- ☆ اپنے گھر والوں کو نماز کا حکم دو اور خود بھی ہمیشہ نماز قائم کرو۔
- ☆ نماز قائم کرو اور زکوۃ دو اور رکوع کرنے والوں کے ساتھ رکوع کرو۔
- ☆ جو لوگ نماز قائم کرتے ہیں، یہی سچے لوگ ہیں۔
- ☆ جو آخرت پر ایمان رکھتے ہیں یہی ہیں وہ جو اپنی نمازوں کی حفاظت کرتے ہیں۔
- ☆ بے شک وہ لوگ نجات پا گئے جو اپنے دلوں کو نماز میں لگاتے ہیں۔
- ☆ جو نماز پڑھتے ہیں اور زکوۃ دیتے ہیں پس وہ تمہارے دینی بھائی ہیں۔

☆ بے شک جو تلاوت کرتے ہیں اللہ کی کتاب قرآن کی اور نماز قائم کرتے ہیں اور خرچ کرتے ہیں اس مال میں سے جو ہم نے ان کو دیا ہے۔ رازداری سے اور اعلانیہ، وہ ایسی تجارت کے امیدوار ہیں جو ان کے لیے ہرگز نقصان والی نہیں ہے۔

☆ بے شک انسان بڑا لالچی پیدا ہوا ہے۔ جب اسے کوئی تکلیف پہنچے تو سخت گھبرا جانے والا اور اسے عزت و دولت ملے تو حد درجہ بخیل سوائے ان نمازیوں کے جو اپنی نماز پر پابندی کرتے ہیں۔

☆ اپنے رب کے لیے نماز پڑھ اور قربانی کر۔

☆ ہلاکت ہے۔ ان نمازیوں کے لیے جو اپنی نمازوں سے غافل ہیں۔

نماز کا حکم احادیث نبوی ﷺ کی روشنی میں:

☆ نماز دین کا ستون ہے۔

☆ نماز میں شفا ہے۔

☆ نماز مومن کا نور ہے۔

☆ نماز مومنوں کی معراج ہے۔

☆ نماز جنت کی کنجی ہے۔

☆ جس نے نماز چھوڑ دی اس نے دین کا محل گرا دیا۔

☆ ایمان اور کفر کے درمیان فرق نماز کا چھوڑنا ہے۔

☆ اس دین میں کوئی بھلائی نہیں جس میں نماز نہیں۔

☆ جس انسان کے پاس نماز نہیں اس کا ایمان نہیں۔

☆ جو نماز ضائع کرنے والا ہے۔ اللہ تعالیٰ اس کی کسی نیکی کی پروا نہیں کرے گا۔

☆ بے نمازی کی عمر میں کوئی برکت نہ ہوگی۔

☆ صالحین کی علامت بے نمازی کے چہرے سے مٹا دی جائے گی۔

☆ بے نمازی کی دعا قبول نہیں ہوگی۔

☆ بے نمازی جب مرے گا تو ذلیل و رسوا ہو کر مرے گا۔
☆ بے نمازی بھوک اور پیاس کی حالت میں مرے گا۔اس کی پیاس کبھی نہ بجھے گی چاہے دریاؤں کا پانی اسے پلا دیا جائے۔
☆ بے نمازی پر قبر تنگ کر دی جائے گی۔
☆ بے نمازی سے آخرت میں حساب سختی سے لیا جائے گا۔
☆ اللہ تعالی نے نمازی کے لیے سجدہ والی جگہ پر آگ کو حرام کر دیا ہے۔
☆ نماز کے لیے کھڑے ہونے والے انسان کے لیے رحمت الٰہی متوجہ ہو جاتی ہے۔

نماز اللہ تعالی کے ساتھ ملاقات کا نام ہے۔اس کائنات کا خالق و مالک اللہ تعالی ہے۔وہ اپنے بندے سے اُس کی ماں سے کئی گنا زیادہ پیار و محبت کرتا ہے۔اللہ تعالی اپنے بندے کی تمام پریشانیوں ،تکلیفوں کو ختم کرنا چاہتا ہے۔نماز ہر لحاظ سے انسان کے لیے فائدہ مند ہے۔نماز روحانی ،نفسانی ،جسمانی ،ذہنی ہر لحاظ سے فائدہ دیتی ہے۔نماز میں ایک ہی وقت میں ہمارے بدن اور روح دونوں کو طاقت Energy مل رہی ہوتی ہے۔اس کائنات میں واحد نماز ایک ایسا عمل Process ہے جس میں انسان براہ راست اپنے خالق و مالک سے گفتگو Conversation کرتا ہے۔ایک انسان کے لیے اس سے بڑھ کر اور کیا بات ہو سکتی ہے کہ وہ اپنے خالق و مالک سے بنا کسی تیسرے کو، کسی غیر کو درمیان میں لائے بات کر سکتا ہے۔اپنی ہر بات براہ راست اپنے خالق و مالک سے کہہ سکتا ہے۔اس کائنات کو پیدا کر کے تنہا چلانے والی ذات سے انسان اپنی ہر بات براہ راست کہہ سکتا ہے۔وہ اپنی بات کو، اپنی ہر پریشانی کو کسی کی سفارش اور منت کے بنا اپنے رب کے سامنے بیان کر سکتا ہے۔

میرے بھائیو! دنیا کے اندر اپنی بات کو اپنے سے کسی بڑے کے سامنے پیش کرنے کے لیے ہماری کوشش ہوتی ہے کہ اُس کے مقام و مرتبے کے لحاظ سے ،اُس کی حیثیت کے اعتبار سے ،اُس کے علم کے لحاظ سے ،اُس کی طاقت و قوت کے لحاظ سے ہماری بات اور ہمارا انداز بہترین ہو جو اُس کو بُرا نہ لگے۔انسان اس کے لیے ہر بات کا خیال رکھتا ہے کہ میں جس

کے سامنے جار ہا ہوں وہ کیا پسند کرتا ہے کیا ناپسند کرتا ہے۔اس کو مخاطب کرنے کے لیے مجھے کون سے الفاظ کا انتخاب کرنا ہے۔ مجھے کس انداز میں اپنی بات کو اس کے سامنے پیش کرنا ہے۔اس کے لیے پہلے وہ تمام معلومات جمع کر کے پھر اُس کے سامنے اپنی بات کو رکھتا ہے اور پیش کرتا ہے کہ میں اپنی بات کو اس انداز سے اور ایسے الفاظ سے اس کے سامنے رکھوکہ یہ میری بات مان جائیں۔وہ ہر اس بات اور عمل سے بچتا ہے جو اُس کو ناگوار لگتی ہواور جس کو وہ شخص پسند نہ کرتا ہو۔

بالکل اسی طرح ہمیں بھی اپنے رب کے سامنے کھڑے ہونے سے پہلے ان تمام باتوں کو مدنظر رکھنا چاہیے کہ میں کس ذات کے سامنے کھڑا ہوں ؟ میرے رب کا مقام و مرتبہ کیا ہے؟ میرے رب کی طاقت وقوت کیسی ہے؟ اللہ تعالی کی شان و مقام کیا ہے؟ اللہ تعالیٰ کی قدرت وہیبت کیا ہے؟ میرے رب کو کیا پسند ہے؟ کس چیز کو ناپسند کرتا ہے؟ مجھے اپنے رب کے سامنے اپنی گزارشات کو، اپنی حاجات کو، اپنی التجاؤں کو، اپنی دعاؤں کو کس انداز میں بیان کرنا ہے؟ مجھے اپنی ضرورت کی تمام چیزوں کو حاصل کرنے کے لیے کن الفاظ کو استعمال کرنا ہے؟ مجھے اپنے رب کے سامنے کس طریقے اور سلیقے کے ساتھ کھڑا ہونا ہے؟ اپنی بات کو اس کائنات کے خالق و مالک کے سامنے کس پیرائے میں بیان کرنا ہے اور وہ ہر اس بات کی کوشش کرتا ہے کہ مجھ سے کوئی ایسا عمل سرزد نہ ہوجائے جس کی وجہ سے میں اپنے خالق و مالک کی نظر سے گر جاؤں۔انسان جس طرح دنیا میں اپنے سے بڑے مقام و مرتبے والے شخص کے سامنے کچھ اہتمام و انصرام کرتا ہے، ایسے ہی ہمیں اپنے خالق و مالک کے سامنے پیش ہونے سے پہلے کچھ چیزوں کا اہتمام کرنا چاہیے۔تاکہ ہم جو بات اپنے رب کے آگے بیان کرنا چاہتے ہیں اُس کو ہم اچھے اور خوبصورت انداز میں بیان کرسکیں اور جو ہم اپنے رب سے لینا چاہتے ہیں، اُس کو لینے میں کامیاب وکامران ہوسکیں۔

مٹی اور آگ

اللہ تعالیٰ نے آدم علیہ السلام کو مٹی سے پیدا کیا اور پھر مرنے کے بعد اسی مٹی کی طرف لوٹا دیا۔ اب پیدا ہونے اور مرنے کے درمیانی وقت میں جس کو ہم زندگی بولتے ہیں اور زندگی گزارنے کے لیے اللہ تعالیٰ نے جتنی چیزوں کو پیدا کیا، ان سب کو مٹی میں رکھا۔ مثلاً زندگی میں ہمیں موسم کے اثرات سے بچنے کے لیے، گرمی وسردی سے محفوظ رہنے کے لیے ہمیں گھر کی ضرورت ہیں اور ہم سب جانتے ہیں کہ گھر مٹی سے بنتے ہیں۔ پہلے کچی مٹی سے بنتے تھے اور اب اُسی مٹی کو پکا کر پکے گھر بنتے ہیں۔ گھر کے اندر کی تمام چیزیں جو ہماری زندگی کی ضرورت ہے مثلاً دروازہ، کھڑکیاں، فرنیچر، پردے، چٹائیاں، برتن، بستر ان تمام اشیاء کو بھی اللہ تعالیٰ نے مٹی سے پیدا کیا۔ پھر گھر کے بعد ہمیں زندگی گزارنے کے لیے لباس کی ضرورت ہے۔ ہمارے بدن کو گرمی وسردی سے بچانے کے لیے ہماری ستر پوشی کے لیے لباس کی ضرورت تھی، اللہ تعالیٰ نے ہمارے لباس کی ہر ضرورت کو مٹی سے پورا کیا۔ پھر زندگی گزارنے کے لیے ہمیں طاقت وقوت کی ضرورت تھی۔ اس کو بھی اللہ تعالیٰ نے مٹی سے پیدا کیا۔ مثلاً ہماری خوراک گندم، چاول، مکئی، باجرہ، جو، دالیں، پھل، سبزیاں، خشک میوہ جات الغرض ہماری کھانے کی تمام اشیا کو اللہ تعالیٰ نے مٹی سے ہی پیدا کیا۔ پھر کھانے کے بعد ہماری زندگی کی اہم ترین ضرورت پانی تھا۔ جس کے ذریعے نہ صرف انسان بلکہ پوری کائنات کے تمام جاندار اپنی پیاس بجھاتے ہیں۔ اس عظیم ترین ضرورت پانی کو بھی اللہ تعالیٰ نے مٹی سے ہی پیدا کیا۔ پانی کی اس نعمت کو اللہ تعالیٰ نے مٹی سے نکالا۔ پانی کے بعد ہمیں زندگی گزارنے کے لیے جس چیز کی سب سے زیادہ ضرورت تھی، وہ آکسیجن تھی۔

پوری کائنات میں بسنے والی تمام مخلوقات کی بھی ضرورت تھی۔ اب اللہ تعالیٰ نے ان

تمام چیزوں کو مٹی میں ہی رکھا اور پوری کائنات کو اللہ سبحانہ وتعالیٰ نے ایک خاموش پیغام بھی دے دیا کہ اگر اپنی اس دنیا کی زندگی میں اپنے مقصد حیات کو پانا چاہتے ہو تو سب سے پہلے اپنی اصل حقیقت یعنی اپنی فطرت کو پہچانو جو کہ صرف اور صرف مٹی ہے۔ اسی مٹی کے اندر تمام راز پوشیدہ ہیں۔ ان رازوں سے پردہ اُٹھانے کے لیے ان چھپے ہوئے اسرار کو دنیا والوں کو بتانے کے لیے کہ اس مٹی کی حقیقت کیا ہے، اس کے اندر ایسا کیا ہے جس کی وجہ سے زندگی کی ہر چیز اس مٹی سے وابستہ کردی ہے۔ مٹی ہی ہماری اصل ہے۔ ہمارا ماضی بھی مٹی ہے اور ہمارا مستقبل بھی مٹی ہے۔ صرف ماضی اور مستقبل کے درمیان میں جو مختصر سا حال ہے، اس کو مٹی بنانا تھا مگر افسوس ہم اپنے پاک پروردگار کی اتنی ساری نشانیوں کو دیکھنے کے باوجود، اتنا کچھ مٹی سے لینے کے باوجود اپنی ہر ضرورت کو مٹی سے پورا کرنے کے باوجود اپنا گھر، اپنا لباس، اپنا کھانا، اپنا پینا، اپنا جینا، سب کچھ مٹی سے لینے کے باوجود ہم آج تک اس حقیقت کو نہیں سمجھ سکے کہ ہمارا خالق و مالک ہمارا پاک پروردگار ہمارا رحیم و کریم اللہ ہم سے کیا چاہتا ہے، ہمیں کیا پیغام دینا چاہتا ہے، ان سب کے پیچھے ایسا کیا راز ہے جس کو ہمارا پروردگار ہم پر آشکار کرنا چاہتا ہے۔ وہ صرف اور صرف مٹی سے ہی وابستہ ہے۔ اسی وجہ سے انسان کے بدن کو جب اُس کی آخری آرام گاہ یعنی قبر میں اتارتے ہیں تو وہاں پر بھی یہی کلمات بولتے ہیں۔ تمہیں اس مٹی سے پیدا کیا، آج تمہیں اس مٹی میں لوٹا رہے ہیں اور کل قیامت کے دن تمہیں اس مٹی سے دوبارہ اُٹھایا جائے گا۔

میرے محترم بھائیو اور بہنو! اس مٹی سے پیدا کرنے کے پیچھے جو حکمت اور مصلحت ہے، پھر اس مٹی سے ہماری زندگی کی تمام ضروریات کو رکھنے کا جو مقصد ہے اور پھر مرنے کے بعد ہمیں اسی مٹی میں دوبارہ لوٹانے میں جو حکمت پوشیدہ ہے، وہ یہ ہے کہ ہمارا رب ہمیں یہ پیغام سمجھانا چاہتا ہے کہ مٹی سے تمہیں پیدا کیا، مٹی میں تمہاری زندگی کی ہر ضرورت کو رکھا اور پھر آخر میں مٹی میں تمہیں لوٹانا ہے تو جو تمہارا ماضی اور مستقبل ہے وہ تو یقیناً مٹی ہی ہے مگر جو تمہارا آج حال ہے وہ تمہاری مرضی ہے۔ اس کو تم اپنی مرضی سے مٹی بھی بنا سکتے ہو اور آگ بھی۔

اللہ تعالیٰ ہمیں آدم بنانا چاہتا ہے اور آدم کو اللہ تعالیٰ نے مٹی سے بنایا تھا۔ اب اللہ تعالیٰ ہمیں بھی مٹی بنانا چاہتا ہے کہ تم مٹی میں جانے سے پہلے پہلے اپنی اصل فطرت جس پر میں نے تمہیں پیدا کرنا پسند کیا ہے، اپنی اس فطرت پر آجاؤ۔ مٹی بن جاؤ۔ اس کائنات کی سب سے خوبصورت مٹی جس کو تمہارے رب نے تمام مخلوقات پر فوقیت بخشی، جس نے ہمیں اشرف المخلوقات کا درجہ دیا، جس نے ہمیں محبت و پیار کے قابل سمجھا، وہ رب چاہتا ہے کہ ہمارے اندر مٹی کی تمام خوبیاں پیدا ہو جائیں۔ جس طرح مٹی سب کے لیے گرمی و سردی سے بچانے کے لیے گھر کی صورت میں ڈھل جاتی ہے اے انسان تو بھی مٹی ہے تو بھی سب کو تحفظ و امان دینے کے لیے سب کو گرمی و سردی سے بچانے کے لیے امن و امان والا بن جا کیونکہ تو مومن ہے اور مومن خود امن میں رہتا ہے اور دوسروں کو امان دیتا ہے۔ جیسے مٹی گھر کی صورت میں لوگوں کو تحفظ و امان دیتی ہے۔ گرمی و سردی، دھوپ و بارش، جاڑے سے بچاتی ہے، تم نے بھی اس پوری کائنات کی تمام مخلوقات کے لیے گرمی، سردی، دھوپ، بارش جاڑے سے بچنے کے اسباب پیدا کرنے ہیں کیونکہ جیسے گھر کو مٹی سے بنایا ایسے ہی اے انسان میں نے تجھے بھی مٹی سے بنایا ہے۔

جیسا گھر کا کام ہے لوگوں کو تحفظ و امن و امان دینا اب تمہارا بھی ویسا ہی کام ہے۔ اللہ تعالیٰ چاہتا ہے جس طرح مٹی اس کائنات کی تمام مخلوقات کی تمام ضرورتوں کو پورا کرتی ہے، اے انسان ہم نے تمہیں بھی مٹی سے بنایا ہے اب جیسے یہ مٹی تمام کائنات کی مخلوقات کے لیے گندم، چاول، باجرہ، مکئی، جو، دالیں، سبزیاں، پھل، پھول، خشک، میوہ جات مہیا کر کے سب کی سب غذائی ضروریات کو پورا کرتی ہے اے انسان ہم نے تمہیں بھی مٹی بنایا ہے، تم نے بھی اس کائنات کی تمام مخلوقات کو جس چیز کی ضرورت ہے وہ چاہے گندم ہے چاول ہے باجرہ ہے جو ہے مکئی ہے دالیں ہیں سبزیاں ہیں پھل ہیں پھول ہے خشک میوہ جات الغرض کھانے کی کچھ بھی اشیاء ہیں ان تمام کو پہنچانا تمہاری ذمہ داری ہے کیونکہ تمہیں مٹی سے بنایا ہے۔ جیسے مٹی تمام مخلوقات کی ضرورت کو پورا کرتی ہے تم نے بھی تمام مخلوقات کی تمام

ضروریات کو پورا کرنا ہے۔ اللہ تعالیٰ چاہتا ہے جیسے پوری کائنات کے اندر بسنے والی تمام مخلوقات کی پیاس کو بجھانے کے لیے پانی جو صاف شفاف میٹھا مٹی سے نکالتے ہیں اے انسان ہم نے تمہیں بھی مٹی سے پیدا کیا اب اس پوری کائنات کی تمام مخلوقات کی پیاس کو اے انسان تم نے بجھانا ہے کیونکہ پانی کو اللہ تعالیٰ نے مٹی سے نکالا ہے۔ اے انسان تم نے بھی مٹی کی طرح پوری کائنات کی تمام مخلوقات کی پیاس کو بجھانا ہے۔ اللہ تعالیٰ چاہتا ہے جس طرح مٹی سے تمام انسانوں کے لباس کو پیدا کیا ہے۔ اے انسان تم کو بھی مٹی سے پیدا کیا اب تمہیں بھی پوری کائنات کے تمام انسانوں کو لباس پہنانا ہے کیونکہ تم مٹی ہو اور مٹی کا کام تمام انسانوں کے بدن کو ڈھانپنا ہے۔ اللہ تعالیٰ چاہتا ہے جس طرح مٹی سے تمام کائنات کے انسانوں کے لیے لباس مہیا کیا جاتا ہے۔ اے انسان تم بھی اس طرح پوری کائنات کے ہر انسان کے لیے لباس مہیا کرو کیونکہ مٹی کا کام بلاتمیز تمام انسانوں کو لباس فراہم کرنا ہے۔

ہمارے سب سے عزیز رشتے ہمارے والدین بہن بھائی بیٹے بیٹیاں دوست احباب جب اس دنیا سے رخصت ہو جاتے ہیں تو ہمارے اس سب سے بڑے صدمے کو دکھ کو تکلیف کو پریشانی کو غم کو مٹی اپنے اندر سمو لیتی ہے، اپنے اندر چھپا لیتی ہے۔ یعنی یہ مٹی کی خوبی ہے کہ وہ ہمارے صدمے، دکھ، درد، تکلیف، پریشانی، غم کو اپنے اندر چھپا لیتی ہے۔ اب ہمارا خالق و مالک بھی ہم سے یہ تقاضا کرتا ہے کہ اے انسان میں نے تمہیں بھی مٹی ہی سے بنایا ہے جس طرح مٹی نے اس کائنات کے سب سے بڑے صدمے، دکھ، درد تکلیف، پریشانی، غم رنج کو اپنے اندر سمو لیا ہے چھپا لیا ہے تم سے بھی میرا یہی تقاضا ہے کہ پوری کائنات کے تمام صدموں، دکھوں، تکلیفوں، پریشانیوں غموں، رنجوں، دردوں کو اپنے اندر سمو لو اپنے اندر چھپا لو کیونکہ ان کو اپنے اندر سمانا اور چھپانا کام ہی مٹی کا ہے۔

جس طرح مٹی نے ہمارے سب سے عزیز قریبی محبت و پیار کرنے والے احباب کے تمام عیبوں کو سمیٹا، اپنے اندر سمو لیا ہے اپنے اندر چھپا لیا ہے تو اے انسان تمہیں بھی ہم نے مٹی بنایا ہے اور اسی لیے ایک دن میں پانچ بار نماز کی صورت میں تمہاری ذات کو تمہاری اصل

فطرت کی طرف لوٹانے کے لیے ہم مٹی کے سب سے زیادہ قریب کر دیتے ہیں۔ تمہارے ہاتھ پاؤں حتی کہ تمہاری پیشانی کو مٹی پر رکھواتے ہیں جس کا مقصد فقط تمہاری فطرت کی طرف لوٹانا ہے، تمہیں تمہاری پہچان کروانا مقصود ہے۔ تمہارے اندر کی کیفیت کو بدلنا مقصود ہے۔ اسی لیے روزانہ دن و رات میں کچھ وقت کے بعد سارے کام کاج چھوڑ کر رب تعالیٰ ہمیں مٹی کے قریب کرتا ہے۔ ہمارے ہاتھ پاؤں کو ہماری جبیں کو ہماری ہڈیوں کو ہمارے گوشت کو مٹی کے ساتھ ملاتا ہے کہ ہم اصل میں اپنی فطرت کی طرف لوٹ آئیں۔

مٹی کا کام پوری کائنات کو خوبصورت بنانا ہے۔ سبزے کی صورت میں، پھولوں کی صورت میں، رنگوں کی صورت میں، خوشبوؤں کی صورت میں، لہلہاتے خوبصورت کھیتوں کی صورت میں، سرسبز و شاداب گھاس کی صورت میں، جس طرح مٹی اس پوری کائنات کی خوبصورتی میں اضافے کے لیے اپنا کردار ادا کرتی ہے، اے انسان ہم نے تمہیں بھی مٹی بنایا ہے۔ جس طرح مٹی اس کائنات کو سرسبز و شاداب گھاس کی صورت میں رنگ برنگے پھولوں کی صورت میں ہوا میں پھیلی ہوئی خوشبو جو فضاؤں کو معطر کرتی ہے تم نے بھی اپنے وجود سے اس کائنات کو خوبصورت بنانے کے لیے اس کائنات کو رنگینی سے مزین کرنے کے لیے پوری کائنات کو خوشبوؤں سے معطر کرنے کے لیے ہر طرف ماحول کو خوشبودار کرنے کے لیے اپنے کردار کی پاک دامنی اپنے اندر سے اُٹھنے والی محبت کی خوشبو سے اپنے عمل کی خوبصورتی سے اس پوری کائنات کو خوبصورت بنانا ہے کیونکہ جیسے مٹی کے وجود سے اس کائنات کی خوبصورتی اور دلکشی ہے، اس طرح مٹی سے بننے کی وجہ سے ہمارے کردار اور عمل کی خوبصورتی اس پوری کائنات کو خوبصورت اور خوشبودار کر دے گی۔

ہم سب کو اللہ تعالیٰ نے مٹی سے اسی لیے پیدا کیا کہ ہم نے اس پوری کائنات کو اپنے عمل و کردار کی طاقت سے اپنی روح میں بسی پیار و محبت کی طاقت سے اس کائنات میں پھیلی ہوئی نفرت حسد بغض و عناد کی گندی فضا کو بدلنا ہے۔ یہی پیار و محبت کا اصل پیغام دن میں پانچ بار نماز کی صورت میں ایک صف میں اللہ تعالیٰ ہمیں کھڑا کر کے بتانا چاہتا ہے کہ اے

انسان جس طرح میں نے تمہارے بنائے ہوئے اصولوں کو ضابطوں کو ختم کر کے تم سب کو ایک صف میں کھڑا کر دیا............ ایک صف میں چوہدری اور کام کرنے والے کمی کو کھڑا کر دیا۔ چوہدری اور جٹ ملک بھٹی راجپوت موچی نائی کمہار سب ذات پات کے لوگوں کو ایک صف میں کھڑا کر کے اللہ تعالیٰ نے ہمیں یہ پیغام دے دیا کہ اللہ تعالیٰ کی نظر میں ذات پات کے لحاظ سے سب برابر ہیں۔ اسی طرح گورے کالے موٹے پتلے لمبے چھوٹے سب لوگوں کو ایک صف میں کھڑا کر کے مختلف رنگ و نسل عربی و عجمی گورے کالے سب کو ایک صف میں کھڑا کر کے ہم سب کو یہ باور کروا دیا کہ تم سب کو ہم نے برابر پیدا کیا ہے۔ مگر اب تمہاری عزت و مقام تمہارے اپنے ہاتھ میں ہے جس انسان کی مٹی جتنی دوسروں کو فائدہ دینے والی ہوگی دوسروں کو سکھ چین آرام سکون راحت تسکین دینے والی ہوگی جو دوسروں کو جوڑنے والی دوسروں کے کام آنے والی دوسروں کی ضروریاتِ زندگی کو پورا کرنے والی دوسروں کے بدن کو ڈھانپنے والی دوسروں کو چھاؤں اور خوشبو دینے والی دوسروں کی بھوک و پیاس کو ختم کرنے والی دوسروں کے دکھوں غموں پریشانیوں ظلموں کو خود اپنے اوپر سہنے والی ہوگی اللہ تعالیٰ کے ہاں وہی مقام و مرتبے والی بڑائی و عظمت والی ہوگی۔

اب یہ ہماری اپنی مرضی ہے کہ ہم اپنے آپ کو کتنا خوبصورت نکھارتے ہیں ہم اپنی مٹی کو کتنا زیادہ نفع دینے والا بناتے ہیں۔ دوسروں کے کتنے کام آنے والا دوسروں کی ضروریات کو پورا کرنے والا دوسروں کے عیبوں اور گناہوں اور غلطیوں کے باوجود دوسروں سے محبت کرنے والا دوسروں کی مدد کرنے والا دوسروں کو کھلانے پلانے والا دوسروں کے دکھ درد تکلیف دینے کے باوجود دوسروں کو سکون چین آرام راحت دینے والا بنتے ہیں۔ ہم اپنے بدن کو جتنے نفع دینے والی مٹی بنائیں گے مرنے کے بعد جب ہم مٹی میں جائیں گے تو یہ مٹی بھی ہمارا استقبال کرے گی اور کہے گی کہ یہ تو وہی ساری خوبیاں اپنے اندر جمع کر کے لایا ہے جو کہ میرے اندر ہیں۔ تب یہ مٹی ہمارے بدن کو عزت و احترام دے گی۔

میرے محترم بھائیو اور بہنو! اگر قبر کے عذاب سے اپنے آپ کو بچانا چاہتے ہو تو مرنے

سے پہلے پہلے اپنے بدن میں مٹی کے وہ تمام اوصاف پیدا کر لو تاکہ جب ہم قبر کے اندر جائیں تو قبر کے اندر کی مٹی کہے کہ یہ تو اپنے اندر وہی اوصاف لے کر آیا ہے جو کہ میرے ہیں۔ یہ اور میں ایک جیسے ہی ہیں۔ تب میرے بھائیو اور بہنو! یہ مٹی ہمارے بدن کو عزت و احترام دے گی۔ ہمارے بدن کو اپنے اندر محفوظ رکھے گی۔ ہمارے بدن کے لیے پیار و محبت و راحت والی بن جائے گی جس طرح یہ دنیا میں ہماری ہر ضرورت کو پورا کرنے والی تھی جب ہم اس کے اندر جائیں گے تب بھی یہ ہماری ہر ضرورت کو پورا کرے گی۔

جہاں نماز ہمیں ہماری فطرت کے قریب کرتے ہوئے مٹی کے اوصاف ہمارے بدن میں پیدا کرنے کے مواقع فراہم کرتی ہے۔ وہیں نماز ہمارے سب سے بڑے دشمن اور اس کے مکروفریب سے بھی بچاتی ہے جس کے بارے میں اللہ تعالیٰ نے قرآن میں ارشاد فرمایا:

''بے شک نماز بے حیائی اور برے کاموں سے روکتی ہے۔'' [القرآن]

نماز ہمیں کس طرح بے حیائی اور بُرے کاموں سے روکتی ہے۔ اس کو سمجھنے کے لیے ہمیں واپس اپنی فطرت کی طرف لوٹنا پڑے گا جیسے نماز نے ہمیں ہماری فطرت مٹی کی طرف لوٹایا تھا۔ ہمیں مٹی کے قریب کیا تھا ہمارے اندر مٹی کے اوصاف پیدا کرنے کے مواقع فراہم کیے تھے بلکہ اسی طرح نماز ہمیں ہمارے سب سے بڑے دشمن شیطان اور اس شیطان کے پھیلائے ہوئے مکروفریب سے بچاتی ہے۔ نماز ہمیں نہ صرف اللہ تعالیٰ کے قریب کرتی ہے بلکہ ہمیں وہ شعور اور فہم بھی عطا کرتی ہے جس کے ذریعے ہمیں اپنے سب سے بڑے دشمن شیطان کے بارے میں آگاہی حاصل ہوتی ہے۔

ایک طرف نماز ہمارے اندر مٹی کی خوبیاں پیدا کرنے کے مواقع فراہم کرتی ہے تو دوسری طرف نماز ہمیں ہر اُس کام سے روکتی ہے جو بے حیائی اور برائی والے ہیں۔ اللہ تعالیٰ چاہتا ہے کہ ہم اپنے دشمن کو اچھی طرح جان سکیں کہ وہ ہمیں کس طرح اپنے جال میں پھنسانے کے لیے اپنی تلبیس استعمال کرتا ہے۔ نماز ہمیں شیطان کے ہر مکروفریب سے آگاہ کرتی ہے۔ نماز ہمارے اندر شعور اور فہم پیدا کرتی ہے۔ جب ہم نماز میں اپنے خالق و مالک

کے سامنے سر بسجود ہوتے ہیں، اس وقت ہمارے اندر اللہ تعالیٰ ایک ایسی قوت و طاقت پیدا کرتا ہے جس کے ذریعے ہمیں اپنے سب سے بڑے دشمن شیطان کی آگاہی ملتی ہے۔ نماز میں جب ہم ایک دوسرے کے ساتھ قدم کے ساتھ قدم اور کندھے کے ساتھ کندھا ملاتے ہیں، اُس وقت شیطان کی سب سے بڑی تدبیر جس کے ذریعے وہ ہمارے درمیان اختلاف نفرت بغض کینہ حسد پیدا کرنا چاہتا ہے۔ وہ تدبیر جس کے ذریعے وہ ہمارے دلوں کو ایک دوسرے سے دور کرنا چاہتا ہے۔ وہ ہمارے درمیان نفرت اور غصے کی جس آگ کو بھڑکانا چاہتا ہے۔ جب ہم ایک دوسرے کے قدم کے ساتھ قدم اور کندھے کے ساتھ کندھا ملا کر ایک دوسرے کے لیے اپنے آپ کو نرم کر کے ایک صف میں صف بندی کا اہتمام کر کے کھڑے ہوتے ہیں تو اس شیطان لعین مردود کی کوشش ناکام و نامراد ہو جاتی ہے۔ جب ہم نماز میں ایک صف میں سب لوگ بلا امتیاز رنگ و نسل ذات و پات قوم و برادری کے کھڑے ہوں گے تو ہمارے اندر کھڑے ہوئے قومیت کے بُت پاش پاش ہو جائیں گے، ہمارے اندر کھڑے ہوئے رنگ و نسل کے بت زبان کے بت علاقائیت کے بت پاش پاش ہو جائیں گے۔ نماز میں صرف صف بندی واحد ایک ایسا عمل ہے جس کے ذریعے ہمارے معاشرے میں شیطان کے پھیلائے ہوئے تعصب فرقہ واریت رنگ و نسل علاقیت قومیت کے جھگڑوں کو ہمیشہ کے لیے ختم کیا جا سکتا ہے۔ نماز میں صف بندی کے ذریعے آپس کے جھگڑوں نفرتوں کا علاج کیا جا سکتا ہے۔

نماز میں صرف صف بندی کے عمل سے ہم اپنے معاشرے کے اَن گنت مسائل کا علاج کر سکتے ہیں۔ شیطان کے بے شمار مکر و فریب کا با آسانی مقابلہ کر سکتے ہیں اور شیطان کو ذلیل و رسوا کر سکتے ہیں۔ کیونکہ اس پوری کائنات میں نماز واحد ایک ایسا عمل ہے جس کے ذریعے اس پوری کائنات کے تمام مسائل مصائب امراض پریشانیوں غموں دکھوں کا علاج کیا جا سکتا ہے۔

نماز میں نہ صرف ہمارے معاشرے کے ہر مسئلے کا حل ہے بلکہ شیطان کے ہر مکر و

فریب کو سمجھنے کے بھی مواقع ہیں۔ نماز ہمیں ہمارے دشمن شیطان کے بارے میں بتاتی ہے کہ اس سے ہم اپنے آپ کو کیسے بچا سکتے ہیں۔ جس طرح نماز ہمیں ہماری فطرت مٹی کی طرح ایک دوسرے کے ساتھ جوڑتی ہے۔ ایک دوسرے کے قریب کرتی ہے ایک دوسرے کے پاس لاتی ہے تاکہ ہم ایک دوسرے کے دکھ درد تکلیف غم پریشانی کو سمجھنے والے بن سکیں۔ ایک دوسرے کی مدد کرنے والے بن سکیں، ایک دوسرے کے خیر خواہ بن جائیں، ایک دوسرے کے پشتی بان بن جائیں۔ اسی طرح شیطان آگ سے بنا ہے اور آگ کا کام ہے ہر چیز کو جُدا جُدا کر دینا۔ اسی لیے شیطان اپنے پورے لاؤ لشکر کے ساتھ ہمیں ایک دوسرے سے جُدا جُدا کرنے میں لگا ہوا ہے اور آج وہ کس حد تک اپنے اس کام میں کامیاب ہو گیا ہے ہم اس کو باآسانی اپنی نمازوں میں جان سکتے ہیں، ہماری نمازیں ہمارے اتحاد اور یگانگت کی علامت ہوتی تھیں ہماری نمازیں ہمارے آپس کے تعلقات محبت و اخوت کی نمونہ ہوتی تھیں۔ ہماری نمازوں میں ہماری صفوں کی مضبوطی فرشتوں کی صفوں کی مضبوطی یعنی سیسہ پلائی ہوئی دیواروں کی طرح مضبوط صفیں ہوتی تھیں۔ ہم ایک دوسرے کے اتنے زیادہ قریب ہوتے تھے کیونکہ قریب ہونا، جوڑنا یہ صفت مٹی کی تھی اور پھاڑنا خصلت آگ کی تھی۔

ہم لوگ اپنی نمازوں کا جائزہ لیں کہ آج کیا ہم لوگ ایک دوسرے کو مٹی کی طرح جوڑ رہے ہیں۔ اپنے قریب کر رہے ہیں کسی امتیاز کے بنا رنگ و نسل کے فرق کے بنا ذات پات کے فرق کے بنا علاقائیت کے بنا قوم و برادری کے فرق کے ہم سب ایک دوسرے کو جوڑنے والے ہیں۔ ایک دوسرے کو قریب قریب لانے والے ہیں ایک دوسرے کو مضبوط کرنے والے ہیں یا ایک دوسرے کو پھاڑنے والے ہیں دور کرنے والے ہیں۔ جدا جدا کرنے والے ہیں کیونکہ نماز نے ہمیں ہماری فطرت مٹی کے اوصاف دیئے اور شیطان نے اپنی فطرت آگ کے اوصاف دیئے اور کیا اب میں نے اپنے آپ کو جوڑنے والا بنایا ہے قریب کرنے والا بنایا ہے یا پھاڑنے والا دور کرنے والا بنایا ہے؟ مجھے ایک لمحے میں علم ہو جائے گا کہ میں مٹی ہوں یا آگ۔

جہاں آگ ہوگی وہاں جلانا ہوگا پھاڑنا ہوگا جلن ہوگی کٹھن ہوگی تنگی ہوگی تلخی ہوگی، جُدا کرنا ہوگا۔ علیحدہ علیحدہ کرنا ہوگا، بدبو ہوگی، سیاہی ہوگی گندگی ہوگی، بے چینی ہوگی، اب ہم نے یہ جاننا ہے جب ہم نماز میں کھڑے ہوتے ہیں، کیا ہم اپنے ساتھ دوسروں کو جوڑنے والے ہوتے ہیں؟ نماز میں سکون ہوتا ہے یا بے چینی ہوتی ہے، نماز میں تسکین ہوتی ہے یا کٹھن تنگی تلخی ہوتی ہے۔ کیا جب ہم نماز پڑھ رہے ہوتے ہیں ہمارے اندر اطمینان راحت چین سکون تسکین ہوتا ہے یا اس کے علاوہ کیفیت ہوتی ہے؟

میرے بھائیو اور بہنو! ہم بہت آسانی سے اپنی نمازوں میں جان سکتے ہیں کہ ہمارے اندر کی کیفیت کیسی ہے؟ مٹی والی یا آگ والی؟

اللہ تعالیٰ نے انسان کو مٹی سے پیدا کیا اور اس کی تمام ضروریات کو مٹی میں رکھا۔ اس کے کھانے سبزیاں پھل پھول خوشبو دالیں گندم چاول پانی لباس الغرض زندگی گزارنے کے تمام اشیاء کو اللہ تعالیٰ نے مٹی سے پیدا کیا پھر اس انسان کو مرنے کے بعد مٹی میں لوٹا دیا جائے گا اور پھر کل قیامت کے دن اس مٹی سے دوبارہ زندہ کیا جائے گا۔ اب یہ ہماری اپنی مرضی ہے کہ اب ہم اپنے آپ کو اپنی اصل فطرت کی طرف لوٹاتے ہیں یا کہ نہیں۔

اللہ تعالیٰ نے شیطان کو آگ سے پیدا کیا اور اُس کے اندر تمام اوصاف آگ والے ہی رکھے۔ اس وجہ سے جہنم کے اندر تمام چیزوں کو اللہ تعالیٰ نے آگ سے پیدا کیا وہاں گھر آگ کے بستر آگ کے کھانے آگ کے پانی اُبلتے ہوئے چشموں کے آگ کے ہی آگ ہوگی وہاں سب کچھ آگ ہی آگ ہوگا۔ اور یہ آگ اللہ تعالیٰ نے شیطان اور شیطان کے ساتھیوں دوستوں کے لیے تیار کر رکھی ہے۔ جو اس کی بات کو مانے گا وہ اُسکے ساتھ یہاں جائے گا۔ آج جو انسان مٹی بنے گا اُس کے اندر اوصاف مٹی کے پیدا ہوں گے اور جو آگ بنے گا اُس کے اندر اوصاف آگ کے پیدا ہوں گے۔ نماز واحد ایک ایسا ذریعہ ہے جو ہمیں ہماری فطرت کی طرف لے جاتی ہے اور جو ہمارا سب سے بڑا دشمن ہے اُس سے بچاتی ہے۔

بھلائی اور برائی کا عمومی تعارف

اس کائنات میں دو طرح کی طاقتیں ہیں ایک اچھائی کی طاقت Positive Power دوسری برائی کی طاقت Negative Power ہے۔اس کائنات کی سب سے اچھی ذات Positive Power اللہ تعالی کی ہے۔ اس کائنات کی سب سے اچھی جگہ Positive Place جنت ہے اور اللہ تعالی کا عرش عین جنت الفردوس کے اُوپر ہے۔اس کائنات کی ساری کی ساری اچھائیاں Positivity اسی ذات باری تعالی کی ذات سے ہیں۔اس جہان کی تمام اچھائیاں اللہ تعالی کی طرف سے ہیں جو آخر کار ایک دن اسی کے پاس جنت میں جمع ہوجائیں گی۔

اس کائنات کی سب سے بُری ذات Negative Person شیطان لعین کی ہے جو اس کائنات کی سب سے بُری جگہ Negative Place دوزخ کے لیے ہے۔اس کائنات کی تمام برائیاں Negativity اسی شیطان مردود کی وجہ سے ہیں جو آخر کار ایک دن اسی کے ساتھ اس کائنات کی سب بُری جگہ Netative Place دوزخ میں جمع ہوجائیں گی۔

اس کائنات میں سب سے بڑی ذات اللہ تبارک وتعالی کی ذات ہے۔اسی کی ذات سے اس کائنات کی تمام طاقتیں اور قوتیں ہیں۔اللہ تعالی اپنے بندے سے سب سے زیادہ پیار ومحبت کرتا ہے۔اللہ تعالی چاہتا ہے کہ اُس کا بندہ اپنے رب سے تمام طاقتیں قوتیں لے۔ اُسے لینے کے لیے اللہ عزوجل نے ہمیں مختلف طریقے بتائے ہیں۔ان میں سے ایک طریقہ نماز کی ادائیگی ہے۔نماز اللہ تعالی سے اپنی روح اور بدن کی تمام ضروریات کو پورا کرنے اور اپنی روح کی تمام ضروریات کو لینے کا نام ہے۔میری روح کو جس چیز کی ضرورت ہے وہ ہم نماز سے صرف ایک صورت میں لے سکتے ہیں اور وہ ہے جناب محمد ﷺ کی ذاتِ اقدس

کے بتائے ہوئے طریقے، سُنت رسول ہی وہ واحد ذریعہ اور راستہ ہے جس پر چلتے ہوئے ہم اپنے اللہ تعالیٰ تک پہنچ سکتے ہیں۔ اللہ تعالیٰ ہمیں وہ تمام طاقتیں اور قوتیں دینا چاہتا ہے۔

یہ تمام طاقتیں اور قوتیں اللہ تعالیٰ کی طرف سے حاصل ہوتی ہیں۔ اللہ تعالیٰ اِس کائنات کی سب سے بڑی Positive ذات ہے۔ اور اللہ تعالیٰ جس جگہ پر جلوہ افروز ہے وہ اس کائنات کی سب سے بڑی Positive Place مثبت جگہ ہے۔ اس کائنات کی تمام Positivity اس Positive ذات اللہ تبارک وتعالیٰ کی وجہ سے ہے۔ اس کائنات کی سب اچھائیاں اسی ذات باری تعالیٰ کی وجہ سے ہیں۔ جس کی طرف اشارہ ایک دعا میں ان الفاظ کے ساتھ کیا گیا ہے کہ وَالْخَیْرُ کُلُّہٗ فِیْ یَدَیْكَ ہر طرح کی خیر اور بھلائی تیرے ہاتھ سے ظہور میں آتی ہے۔ جب کہ وَالشَّرُّ لَیْسَ اِلَیْكَ ہر طرح کی برائی کو تیری طرف منسوب نہیں کیا جا سکتا۔ جو آخر کار ایک دن اس کائنات کی سب سے اچھی جگہ Positive Place جنت میں جمع ہو جائیں گی۔ اس کائنات کے سب سے اچھے انسان Positive Person انبیاء کرام علیہ السلام ہیں۔ جن کو اللہ تعالیٰ نے اپنی Positive Power دے کر اس کائنات میں Positivity پھیلانے کے لیے بھیجا ہے۔ یہ تمام انبیاء اپنے اپنے وقت پر اس کائنات میں آ کر اللہ تعالیٰ کی طرف سے ملنے والی Positive Power کو اس کائنات کے انسانوں تک پہنچاتے رہے۔ دوسری طرف اس کائنات کی سب سے بُری Negative ذات شیطان لعین کی ہے اور اس کائنات کی سب سے بُری جگہ Negative Place دوزخ میں شیطان اور اس کی ذریت جمع ہو جائیں گی۔ اب ہمیں اپنا اپنا محاسبہ کرنا ہے کہ میں آج کہاں کھڑا ہوں۔

ہمارے نبی جناب محمد رسول اللہ ﷺ اس کائنات کے سب سے بڑے Positive Person ہیں جو اللہ تعالیٰ کی عطا کردہ اچھائیوں Positivity سے اس کائنات کے اندر پھیلی ہوئی برائیوں Negativity کو ختم کرنے کے لیے تشریف لائے تھے۔ آپؐ نے اپنی اچھائیوں Positivity سے اس کائنات میں رہنے والے سب سے زیادہ برے لوگوں

Negative Persons کو اپنی اچھائی Positivity سے اتنا اچھا کیا اتنا اچھا کیا کہ وہ اس کائنات کے سب سے اچھے انسانوں میں شامل ہو گئے۔

اللہ تعالیٰ نے ہماری پیدا ہونے سے لے کر مرنے تک کے تمام معاملات میں راہنمائی فرمائی ہے۔ اللہ تعالیٰ چاہتا ہے کہ اس کائنات کے تمام انسان اُن کا تعلق کسی بھی خطے سے ہو اُس کا رنگ کچھ بھی ہو۔ اُس کی نسل کہیں سے بھی تعلق رکھتی ہو۔ یہ ساری کائنات کے انسان کیونکہ سیّدنا آدم علیہ السلام کی اولاد ہیں اور آدم علیہ السلام کو اللہ تعالیٰ نے بنایا تھا، اللہ تعالیٰ آدم علیہ السلام کو دنیا کی تمام مخلوقات میں دنیا کی تمام چیزوں میں دنیا کی ہر شئے سے زیادہ مقام و مرتبہ دینا چاہتا تھا اور اللہ تعالیٰ نے جو چاہا وہ کر بھی دیا اللہ تعالیٰ نے آدم علیہ السلام کو اشرف المخلوقات بنا دیا فرشتوں سے سجدہ کروا دیا تمام فرشتوں میں اسی کے علم کو اونچا کر دیا۔ یہ سب کچھ ملنے کے بعد شیطان آدم علیہ السلام اور اللہ تعالیٰ کا دشمن بن گیا۔ آدم علیہ السلام کی دشمنی کے ساتھ ساتھ اللہ تعالیٰ کو اپنا دشمن بنا لیا۔ آدم علیہ السلام کی وجہ سے اس کائنات میں اللہ تعالیٰ اور شیطان کے درمیان جھگڑا شروع ہوا۔ آدم علیہ السلام کی وجہ سے شیطان نے اللہ تعالیٰ سے مہلت طلب کی۔ آدم علیہ السلام کی وجہ سے اس کائنات میں شیطان نے اللہ تعالیٰ کی نافرمانی کی۔ آدم علیہ السلام اور شیطان میں جھگڑا شروع ہوا۔

اب اللہ تعالیٰ نے آدم علیہ السلام کو حکم دیا کہ یہ شیطان تیرا دشمن ہے۔ اب تو نے اس سے بچنا ہے۔ اس نے تیرے رب کی عظمت بڑائی اور کبریائی کی قسم کھا کر کہا ہے کہ میں تیرے اس آدم کو گمراہ کروں گا اس کو بہکا دوں گا۔ اس کو تیرا نافرمان بناؤں گا جس طرح اس نے مجھے تیرا نافرمان بنایا ہے۔ جس طرح اس کی وجہ سے مجھ میں تکبر آیا ہے۔ حسد آیا ہے بغض آیا ہے نافرمانی آئی ہے سرکشی آئی ہے۔ اب میں یہ سب کچھ اس کے اندر پیدا کروں گا اس کے اندر وسوسے پیدا کروں گا اس کو گمراہ کروں گا بالکل اُسی طرح جس طرح اس نے مجھے میرے رب کے سامنے گمراہ کر دیا مجھے لعین و مردود بنا دیا مجھے ذلیل و رسوا کروا دیا اب میں بھی اس آدم کو ایسے ہی گمراہ کروں گا اس آدم کو تیرے سامنے ذلیل و رسوا کرواؤں گا۔ اس کو اُسی طرح تیری

نظروں سے گراؤں گا جس طرح اس نے مجھے میرے رب تیری نظر سے گرا دیا ہے۔ انسان اور شیطان کی ازلی کشمکش کا یہ آغاز تھا۔

میرے بھائیو اور بہنو! شیطان نے اپنے رب سے کیے ہوئے عہد و پیمان کو پورا کرنے میں لگا ہوا ہے۔ وہ ایک لمحے کے لیے بھی اپنے کام سے غافل نہیں ہوتا۔ وہ کوئی لمحہ ضائع نہیں کرتا۔ وہ ہر لمحے اس تلاش میں ہے کہ وہ کون سا ایسا عمل بات یا طریقہ ہو جس کے ذریعے وہ ہمیں ہمارے رب کی نظر سے گرا دے۔ کسی طرح ہمیں اپنے خالق و مالک کا نافرمان بنا دے۔ کسی طرح ہمیں گمراہ کر دے۔ ہم نے اپنے دشمن کی ایک ایک حرکت پر نظر رکھنی ہے۔ اس کے ایک ایک وار کو سمجھنا ہے۔ اس کی طرف سے ہونے والی ہر نقل و حرکت کو جاننا ہے سمجھنا ہے اور پھر اس سے ہر حد تک بچنا ہے۔ اگر ہم اپنے دشمن کی ہر تدبیر کو سمجھ گئے اس کی ہر سازش کو ناکام بنانے کے لیے اپنی پوری قوت لگاتے رہے۔ اس کے ایک ایک حربے کو سمجھتے گئے اس کی ایک ایک چال کو جانتے گئے اس کے پھیلائے ہوئے مکروفریب کو پہچانتے گئے تو ممکن ہے ہم اس کے بنائے ہوئے اور پھیلائے ہوئے پھندوں سے بچ کر نکل سکیں اور اگر ایسا نہ ہو سکا تو پھر ہم اس کے جال میں پھنس جائیں گے۔ پھر وہ ہمیں یقیناً ہمارے رب کے سامنے ذلیل و رسوا کر دے گا۔ پھر ہمیں وہ گمراہ کر کے ہی دم لے گا۔

اللہ تعالیٰ نے اولادِ آدم کو اس کے ہر حملے ہر سازش ہر مکروفریب ہر حربے سے آگاہ کرنے کے لیے ہر دور میں اپنے نبیوں پیغمبروں رسولوں کو بھیجا وہ آ کر اپنے اپنے دور کے لوگوں کو شیطان کی تلبیس سے آگاہ کرتے تھے۔ نبیوں کا یہ معاملہ ہمارے نبی جناب محمد رسول اللہ ﷺ پہ آ کر ختم ہو گیا۔ جو نبی پیغمبر رسول آتے تھے وہ اُس وقت کے لوگوں کو جن چیزوں کی ضرورت ہوتی تھی اُسی کے بارے میں راہنمائی فرماتے تھے۔

حضرت محمد ﷺ اللہ تعالیٰ کے آخری رسول ہیں۔ اللہ تعالیٰ نے آپ کو تمام جہانوں کے لیے رحمۃ للعالمین بنا کر بھیجا ہے۔ آپ پوری کائنات کے Universal رسول ہیں ۔ آپ جو طریقہ لے کر آئے ہیں وہ صرف کسی خاص ملک و قوم یا آبادی و علاقے کے لیے نہیں ہے

بلکہ آپ جو طریقہ حیات لے کر آئے ہیں، وہ ساری کائنات کے تمام انسانوں کے لیے ہے۔
ہم یہ سمجھتے ہیں کہ اسلام صرف مسلمانوں کے لیے ہے۔ لیکن ایسی کوئی بات نہیں ہے اسلام ایک ایسا طریقہ ہائے زندگی ہے جس کو اپنا کر دنیا میں رہنے والے تمام انسان اپنے آپ کو دونوں جہانوں میں کامیاب و کامران کر سکتے ہیں۔ کیونکہ اسلام ایک مکمل ضابطہ حیات ہے جس میں ہمارے نہ صرف پیدا ہونے بلکہ پیدا ہونے سے پہلے سے لے کر ہمارے مرنے تک کے تمام معاملات کی راہنمائی ملتی ہے۔ زندگی کا کوئی ایسا پہلو نہیں ہے جس کے بارے میں اسلام نے ہماری راہنمائی نہیں کی زندگی کے ہر ہر پہلو کو اسلام نے وضاحت کے ساتھ کھول کھول کے بیان کیا ہے۔ ہماری زندگی کا کوئی بھی معاملہ ہے وہ معاشرے کا ہو یا معاشرت کا، معاش کا ہو یا معیشت کا، صدارت کا ہو یا وزارت کا، صحت کا ہو یا بیماری کا، امن کا ہو یا جنگ کا، جسم کا ہو یا روح کا، انسانوں کا ہو یا جانوروں کا، چرندوں کا ہو یا پرندوں کا، شہروں کا ہو یا دیہاتوں کا، پڑھے لکھے کا ہو یا ان پڑھوں کا، دنیا داروں کا ہو یا دینداروں کا الغرض اسلام نے تمام شعبہ ہائے زندگی کے تمام پہلوؤں کو بالکل واضح صاف شفاف کھول کر وضاحت کے ساتھ بیان کیا ہے۔ اب یہ ہماری اپنی مرضی ہے اس میں سے ہم کتنے حصے پر عمل کرتے ہیں۔ اللہ تعالیٰ نے تو ہماری ہر معاملے میں ہر حد تک راہنمائی فرما دی ہے اور جس کو ہمارے نبی ﷺ نے ہم تک پہنچا دیا۔

اب اس دنیا میں بسنے والے لوگوں کی مرضی ہے۔ وہ اس میں سے اپنے لیے کیا کیا اور کتنا کتنا پسند کرتے ہیں۔

انہیں تمام معاملات میں اللہ تعالیٰ نے دنیا میں بسنے والے انسانوں کے لیے ایک ایسا عمل تحفے کے طور پر دیا جس کے ذریعے ہم اس دنیا کی تمام چیزوں کو حاصل کر سکتے ہیں۔ اس عمل کو صرف اپنا کر ہم اس کائنات کی تمام چیزوں کی حقیقت کو پا سکتے ہیں۔ یہ ایک ایسا عمل ہے جس کے بارے میں قرآن میں سات سو سے زائد بار حکم دیا گیا۔ یہ ایسا عمل ہے جس کے بارے میں نبی کریم رؤف رحیم ﷺ نے بے شمار ارشادات فرمائے۔ اس خوبصورت

عمل کا نام الصلوٰۃ ہے۔ یہ عمل الصلوٰۃ ہی ہمیں دونوں جہانوں میں کامیابی و کامرانی سے ہمکنار کرسکتا ہے۔ یہ وہ واحد عمل ہے جس کے ذریعے ہم دونوں جہانوں کے تمام مراحل کو احسن طریقے سے سرانجام دے سکتے ہیں۔ اسی عمل کے لیے اللہ تعالیٰ کے گھر مسجد سے موذن ایک دن میں روزانہ بلا ناغہ پانچ بار صدا لگاتا ہے۔ حی علی الفلاح آؤ کامیابی کی طرف حی علی الفلاح آؤ کامیابی کی طرف۔

جسمانی نعمتوں کا احساس

اللہ تعالی نے انسان کو جو جو نعمتیں دی ہیں اگر ہم ان کا شمار کرنا چاہیں تو نہیں کرسکتے۔سر سے لے کر پاؤں تک نعمت ہی نعمت ہے۔ہم اپنے پروردگار کی نعمتوں کا احاطہ نہیں کرسکتے۔جسمانی صحت،شعور وعقل،فہم وفراست،حکمت ودانائی فیصلہ کرنے کی صلاحیت، سوچنے سمجھنے کی طاقت،سوچنے سمجھنے کے لیے دماغ،دیکھنے کے لیے آنکھیں،سُننے کے لیے کان، بولنے کے لیے زبان،محبت کرنے کے لیے دل،پکڑنے کے لیے ہاتھ،چلنے کے لیے پاؤں پھراس کے علاوہ ہمارے اندرونی اعضاء دل،گردے،پھیپھڑے،جگر،معدہ،آنتیں،لبلبہ،تلی یہ تمام اللہ تعالی کی نعمتیں ہیں۔جن کے بارے میں کبھی ہمارا دھیان ہی نہیں جاتا۔اس کے علاوہ ہم اپنے پاؤں پر چل رہے ہیں جب کہ کتنے لوگوں کے پاؤں ہی نہیں۔ہم اپنی پنڈلیوں کے بل کھڑے ہیں کتنے لوگوں کی پنڈلیاں ٹوٹی ہوئی ہیں۔ہم رات کو پرسکون نیند سوجاتے ہیں دنیا کے کتنے لوگ ساری ساری رات کروٹیں بدلتے گزار دیتے ہیں۔ہم پیٹ بھر کر اپنی مرضی کا کھانا روزانہ کھاتے ہیں۔کتنے لوگ ہیں جن کے پاس کھانا ہونے کے باوجود بیماریوں نے انہیں کھانے پینے سے روک رکھا ہے۔ہم ہر طرح کی آواز سُن سکتے ہیں اور سمجھ سکتے ہیں کہ یہ آواز کس چیز کی ہے کس انسان کی ہے۔کتنے لوگ اس سے محروم ہیں۔ہم اپنی آنکھوں سے دیکھ سکتے ہیں کتنے لوگوں کی بینائی ہی نہیں۔ ہماری عقل وشعور فہم کو ذرا سوچو کہ ہم ان سب کو استعمال کرسکتے ہیں مگر کتنے لوگ جنون،دیوانگی،پاگل پن میں مبتلا ہیں۔ہماری جلد صاف ستھری خوب صورت نرم وملائم ہے لیکن کتنے لوگوں کے بدن پر جذام،کوڑھ،برص، پھلبہری کے دانے،خارش اور کھردری جلد ہے۔

زندگی کی حقیقت نماز کی روشنی میں

دنیا میں سب سے بڑی حقیقت جس کو آج تک ہم نے جھٹلایا ہے۔کوئی انسان اس کو ماننے کے لیے ذہنی طور پر تیار نہیں ہوا۔وہ یہ ہے ''جو بھی چیز زندہ ہے وہ لچکدار Flexible ہے۔اور جو چیز مرگئی ہے وہ اکڑ جاتی ہے۔'' یعنی دنیا میں جو چیز زندہ ہے اس میں لچک ہے یعنی وہ Flexible ہے اور جو چیز اکڑ جاتی ہے وہ مردہ ہو جاتی ہے۔اب اس دنیا میں دیکھو جتنے لوگ جھکنے والے ہیں وہ سب زندہ میں شامل ہیں اور جتنے لوگ اکڑنے والے ہیں وہ سب مردوں میں شامل ہیں۔کیونکہ جب درخت زندہ ہوتا ہے تو ہم اُس کی شاخوں کو جس طرف مرضی موڑ سکتے ہیں جھکا سکتے ہیں مگر جب یہی درخت مر جاتا ہے تو پھر اکڑ جاتا ہے پھر اس میں سے لچک ختم ہوجاتی ہے اب اُس کی ٹہنی کو موڑنے سے لچک نہیں آتی بلکہ ٹوٹ جاتی ہے۔

اللہ تعالیٰ نے ایک ایسا ہی لچکدار عمل انسانوں کے لیے زمین میں رکھا کہ اب جو دنیا میں زندہ رہنا چاہتا ہے طاقت ور رہنا چاہتا ہے وہ اس عمل کو اپنا لے۔اب جو انسان اس عمل کو اپنائے گا وہ اپنا بھلا کرے گا اور جو انسان اس عمل کو چھوڑ دے گا وہ اس پوری کائنات میں کسی دوسرے کا نقصان نہیں کر رہا بلکہ وہ سب سے بڑا اپنا نقصان کر رہا ہے۔اس عمل میں اللہ تعالیٰ نے ساری کائنات کے انسانوں کے لیے زندگی رکھی ہے۔بقا رکھی ہے اور ایسی صحت کا راز اس میں چھپا ہوا ہے جس کو اگر اس کائنات کے بسنے والے انسانوں نے پا لیا تو وہ دنیا میں گزارنے والے اپنے ایام کو پرسکون بنالیں گے۔کیونکہ دنیا میں یہ اُصول ہے جو چیز لچک رکھتی ہے وہی زندہ ہوتی ہے اور جو چیز اکڑ جاتی ہے وہ مردہ کہلاتی ہے۔اب یہ ہماری اپنی

مرضی ہے کہ ہم اپنا شمار کن لوگوں میں کروانا چاہتے ہیں زندہ میں یا مردہ میں۔

اس کائنات میں بہت سے ایسے لوگ ہیں جو زندہ ہونے کے باوجود مُردہ ہوتے ہیں کیونکہ اُن لوگوں نے اپنی لچک کو ختم کر لیا ہوا ہے اور وہ اکڑ جاتے ہیں۔ وہ بظاہر زندہ نظر آتے ہیں مگر وہ حقیقت میں مُردہ ہوتے ہیں۔ اُن کے دل اندر سے سخت ہو چکے ہوتے ہیں وہ لوگ اس کائنات میں زندہ لاشیں ہوتی ہیں۔ اسی وجہ سے وہ لوگ ایسے عمل کرتے ہیں جن کو دیکھ کر دنیا میں رہنے والے لوگ ششدر حیران و پریشان ہو جاتے ہیں اُن کے مظالم دیکھ کر دل مضطرب ہو جاتے ہیں اُن کی درندگی دیکھ کر آنکھیں حیران ہو جاتی ہیں۔ وہ انسان یہ سب کچھ اس وجہ سے کر رہا ہے کیونکہ وہ دل کا مردہ ہو چکا ہے۔ اب پیار، محبت، شفقت، رحمت اور نرمی نام کی کوئی چیز اُن کے سامنے کوئی حیثیت نہیں رکھتی کیونکہ وہ اندر سے مر چکا ہے، اُس کا دل اندر سے مردہ ہو چکا ہے۔ اب کیونکہ اس کا دل مردہ ہو گیا تو اب اُس کے لیے کوئی خوشی نہیں ہے، کوئی مسکراہٹ نہیں ہے، کوئی پیار نہیں ہے، کوئی شفقت نہیں ہے، یہ کیوں ہوا ہے کیونکہ اس کا دل اندر سے مردہ ہو چکا ہے۔ اب اس دنیا میں جتنے لوگ دُکھی ہیں پریشان ہیں غمزدہ ہیں وہ اس وجہ سے ہیں کہ انہوں نے اپنے دل کو مردہ کر لیا ہے۔ اب اُن کے دل مردہ ہونے کی وجہ سے کوئی خوشی ان کو خوشی محسوس نہیں ہو رہی، کوئی مسکراہٹ ان کے دل کو تسکین نہیں دے رہی، کوئی تعریف اُن کو اچھی نہیں لگ رہی کیونکہ یہ سب اس وقت اُنہوں نے محسوس کرنا تھا جب اُن کا دل زندہ ہوتا اب ان کا دل مردہ ہو چکا ہے جس وجہ سے یہ تمام باتیں اُن کے لیے کوئی معنی نہیں رکھتی۔

اللہ تعالیٰ اس کائنات کے تمام انسانوں کو پرسکون زندگی دینا چاہتا ہے۔ صحت والی تندرستی والی زندگی دینا چاہتا ہے۔ اسی لیے اللہ تعالیٰ نے اس کائنات کے بسنے والے لوگوں کے لیے ایک ایسا نظام زندگی مرتب کیا جس میں اس کائنات کے تمام لوگوں کے لیے مکمل ضابطہ حیات ہے۔ جس کے مطابق زندگی گزار کر ہم اپنے تمام مسائل کو حل کر سکتے ہیں۔ وہ

مسائل چاہے معاشرتی ہوں، معاشی ہوں، سماجی ہوں، نفسانی ہوں، روحانی ہو، ہمارے تمام مسائل کا حل چاہے وہ ملکی ہوں یا بین الاقوامی، کائنات کے تمام انسانوں کے لیے ایک ایسا دستور زندگی اللہ تعالیٰ نے زمین پر نازل کیا ہے جو ہر جگہ ہر ملک ہر قوم کے لیے یکساں مفید اور موثر ہے۔

اللہ تعالیٰ نے جس عمل میں زندگی رکھی ہے۔ اس کو ہم چاہے کوئی بھی نام دے دیں، اس کو کسی بھی خاص گروپ جماعت مذہب کے ساتھ وابستہ کریں، وہ ایک ایسا عمل ہے جس سے اس کائنات کے بسنے والے تمام لوگ مستفید ہو سکتے ہیں۔ وہ عمل اس کائنات کے اندر رہنے والے تمام افراد کی تمام مشکلات و مصائب کا علاج ہے۔ اس عمل کے ذریعے اس کائنات کے اندر جتنی چیزیں ہے ہم بآسانی حاصل کر سکتے ہیں۔ اس عمل کے ذریعے ہماری کائنات کی تمام ضروریات پوری ہو سکتی ہیں۔ اس عمل سے ہم اپنے ملکی غیر ملکی بلکہ بین الاقوامی تمام مسائل کو حل کر سکتے ہیں۔

اس عمل کے ذریعے ہمارے تمام معاشرتی، معاشی، جسمانی، نفسانی، روحانی، انفرادی اجتماعی تمام مسائل کو حل کیا جا سکتا ہے۔ اس عمل کے ذریعے صرف اس دنیا کے نہیں بلکہ اس دنیا کے بعد والی دنیا کے بھی تمام مسائل کو حل کر سکتے ہیں۔ کیونکہ یہ ایک ایسا عمل ہے جو پوری کائنات والوں کے لیے یکساں مفید ہے۔ اس عمل کو اگر ہم سو فیصد 100% اس کے اُصولوں کے مطابق اپنا لیں تو یہ عمل بھی ہمیں اپنے سو فیصد 100% نتائج دے گا۔ اور اگر ہم نے اس کو اس کے سو فیصد اصولوں کے مطابق نہ لیا بلکہ اپنی مرضی سے کچھ فیصد لے لیا اور کچھ فیصد چھوڑ دیا تو پھر یہ عمل بھی ہمیں اُتنے فیصد ہی فائدہ دے گا۔ یہ عمل ساری دنیا کے بسنے والے لوگوں کے لیے اللہ تعالیٰ نے زمین پر نازل کیا ہے اور اس عمل کو دینے کے لیے اللہ تعالیٰ نے ایک خاص پلاننگ کی۔

سب سے پہلے اللہ تعالیٰ نے اس کائنات کے سب سے عظیم انسان، جو اللہ تعالیٰ کے بعد اس کائنات کی سب سے عظیم ہستی و ذات ہیں، ان کا انتخاب کیا۔ پھر اس عمل کو دینے کے لیے

اس عظیم انسان کو زمین کی پستیوں سے اُٹھایا اور آسمان کی بلندیوں پر لے گیا اور پھر اس کائنات والوں کے لیے ایک خاموش پیغام دیا کہ سوچو یہ عمل کتنا عظیم ہو گا جس کے لیے ایک اس کائنات کے سب سے عظیم انسان کا انتخاب کیا پھر اُس کو لانے کے لیے سب سے عظیم فرشتے حضرت جبریل علیہ السلام کا انتخاب کیا پھر سب سے بہترین سواری براق کا انتخاب کیا۔ اور ان سب سے بڑھ کر اللہ تعالیٰ نے اپنے عظیم رسول نبی پیغمبر کو سات آسمانوں سے اوپر بلایا اور پھر یہ عظیم عمل جو اس کائنات کے لیے سب سے بہترین تحفہ ہے۔ اس تحفے کو اپنے عظیم رسول کے سپرد کیا اور بتایا کہ ہم نے آپ کے ذریعے سے یہ عظیم عمل اس کائنات میں بسنے والے تمام انسانوں کے لیے تحفے کے طور پر پسند کیا ہے۔

اب یہ ہماری اپنی مرضی ہے کہ ہم اس عمل کے ذریعے کتنا نفع حاصل کر سکتے ہیں۔ اس عمل کے ذریعے ہم اپنے کتنے معاشرتی معاشی جسمانی نفسانی روحانی انفرادی اجتماعی ملکی غیر ملکی بین الاقوامی مسائل کو حل کرنے میں کامیاب ہو جاتے ہیں کیونکہ ہر روز اللہ کے گھر سے موذن پانچ بار اس کامیابی کی طرف صدا لگاتا ہے حی علی الفلاح آؤ کامیابی کی طرف اب ہم میں سے کون اس کامیابی کو لینے کے لیے تیار ہوتا ہے یہ اب ہم پر منحصر ہے۔

نماز گناہوں کے میل کو کیسے صاف کرتی ہے؟

ہماری زندگی میں جتنے اعمال فرض ہیں اُن میں سب سے پہلے نماز فرض ہے ،اسی لیے قیامت کے دن سب سے پہلے نماز ہی کے بارے میں سوال کیا جائے گا ،قیامت کے دن جس کی نماز مکمل اور صحیح نکل آئی اُس کے باقی تمام اعمال بھی اللہ تعالیٰ اپنی رحمت سے آسان کر دے گا اور جس کی نماز مکمل نہ ہوئی اور صحیح نہ ہوئی اُس کے باقی تمام اعمال کا حساب بھی مشکلات میں پھنس جائے گا۔ کیونکہ نماز کی اہمیت باقی تمام اعمال میں ایسے ہی ہے جیسے انسان کے بدن میں سر کی اہمیت ہے ،اگر ایک انسان کے بدن میں سر نہ ہو تو کیا ہم اُسے انسان کہیں گے؟ جیسے سر کے بنا انسان مکمل نہیں اور اسی طرح نماز کے بنا پورا دین مکمل نہیں۔ اسی وجہ سے قیامت کے دن سب سے پہلے جس عبادت کے بارے میں سوال کیا جائے گا وہ ہماری نماز ہوگی۔

نماز ہماری زندگیوں کے میل ہمارے بدنوں سے کیسے صاف کرتی ہے، اس کے بارے میں اللہ تعالیٰ نے قرآن میں ارشاد فرمایا:

”بے شک نماز بے حیائی اور برے کاموں سے روکتی ہے۔“

ہماری نماز ہماری زندگیوں سے تمام میل کچیل کو تمام گندگیوں کو صاف کرنے کے لیے اللہ تعالیٰ نے تحفے کے طور پر دی ہے۔ اسی لیے عملی طور پر جیسے ہی ہم نماز کے لیے تیار ہوتے ہیں ہم ظاہری طور پر اپنے ہاتھوں، منہ، ناک، چہرے، بازوؤں کانوں اور پاؤں کو دھوتے ہیں۔ ہم ظاہری طور پر ان تمام اعضاء کو پانی کے ساتھ وضو کی صورت میں صاف کرتے ہیں یعنی ابھی ہم نے نماز شروع نہیں کی ابھی ہم نے صرف نماز کے لیے جیسے ہی تیاری شروع کی سب سے پہلے جو کام ہم نے کیا وہ اپنے بدن کے ظاہری میل کچیل کو ظاہری گندگی کو وضو کے ذریعے اپنے بدن سے صاف کر لیا۔ یعنی وضو کے ذریعے ہم نے اپنے ہاتھوں کی میل کچیل کو

گندگی کو سب سے پہلے صاف کیا پھر اپنے منہ کے اندر کی گندگی کو میل کچیل کو کُلی کے ذریعے صاف کیا یعنی اپنے آپ کے اندر کے میل کچیل کو تین بار صاف کیا۔ پھر اپنے چہرے کے میل کچیل کو تین بار صاف کیا اپنی آنکھوں کے میل کو صاف کیا پھر اپنے کانوں کے اندر سے مسح کر کے اپنے کانوں کے میل کو صاف کیا اپنے بازوؤں کے میل کو صاف کیا اپنے پاؤں کے میل کچیل کو گندگی کو تین بار صاف کیا اپنے بدن کی پاکیزگی حاصل کرنے کے بعد اپنے بدن کو صاف کرنے کے بعد اپنے بدن سے میل کو دور کرنے کے بعد ہم نے صاف ستھری جگہ کا انتخاب کیا۔ صاف ستھرے لباس کا انتخاب کیا صاف ستھری جگہ پر کھڑے ہو کر ہم نے اب اپنے باطن کی صفائی کی باطن کے میل کچیل کو صاف کرنے کی طرف توجہ شروع کر دی۔ یہ ساری ظاہری اور باطنی گندگیاں صاف کرنے کے لیے اللہ تعالیٰ نے ہمیں عبادت کا تحفہ دیا ہے۔ اسی لیے عبادت شروع کرنے سے پہلے ہم نے اپنے ظاہری بدن کے اوپر کی گندگی کو صاف کیا اور عبادت کے دوران اپنے باطن کی تمام گندگیوں کو صاف کیا۔ نماز اور وضو دو ایسے عمل ہیں جو ہماری ظاہری اور باطنی دونوں طرح کی گندگیوں کو صاف کرنے کے لیے ہیں۔

نماز کے انسانی دماغ پر اثرات

سائنسدان اسلامی عبادات کے اثرات کے بارے میں کچھ اہم سوالات رکھتے تھے جن کا جواب ملائیشیا میں کی گئی ایک سائنسی تحقیق میں سامنے آیا ہے۔

نماز کے انسانی ذہن اور جسم پر اثرات کا سائنسی مطالعہ کیا تو نتائج اس قدر شاندار اور حیران کن تھے کہ اس تحقیق کو فوری طور پر بین الاقوامی شہرت یافتہ سائنسی جریدے میں شائع کرنے کی درخواست کر دی گئی۔

یونیورسٹی کے سینئر سائنسدان ہازم دوفیشی کی قیادت میں ایک تحقیق کی گئی جس میں نماز میں مصروف افراد کے دماغ کے فرنٹل Frontal، سنٹرل Central ٹیمپرل Tempral پرائٹس اور آپٹیکل Opitacl نامی حصوں کے ساتھ EGG مانیٹر منسلک کیے گئے اور نماز کے مختلف مراحل کے دوران دماغ میں موجود توانائی کے سگنلز کا مطالعہ کیا گیا۔ تحقیق کے نتائج سے معلوم ہوا کہ نماز کے دوران اور خصوصاً سجدے کے دوران دماغ میں ایلفا ویو ایکٹیویٹی میں نمایاں اضافہ ہو گیا ایلفا ویو کی کثرت دماغ کی پرائیٹل اور آکپیٹ حصوں میں نظر آئی جو کہ دماغ کے بالائی اور عقبی حصوں میں واقع ہوتے ہیں۔

سائنسدانوں کا کہنا ہے کہ بار بار کے تجربات کے دوران یہی صورتحال نظر آئی اور اگرچہ دیگر مراحل کے دوران ایلفا ویوز میں نسبتاً کم اضافہ ہوتا تھا۔ لیکن سجدے کے دوران ان کے سگنلز عروج پر پہنچ جاتے تھے۔ ایلفا ویوز انسانی دماغ میں سکون اطمینان اور خوشی کے جذبات پیدا کرتی ہیں۔ یہ روز مرہ زندگی کی مشکلات اور تکلیفوں کے شکار دماغ کو پرسکون اور انسانی توجہ اور صلاحیتوں کو نکھارنے میں بھی اہم کردار ادا کرتی ہیں۔

ماہرین کا کہنا ہے کہ یہ تجربات ظاہر کرتے ہیں کہ نفسیاتی و ذہنی مسائل کا حل کرنے کے

مہنگے اور منفی نتائج کے حامل علاج سے کہیں بہتر اور آسان علاج نماز ہے۔ دلچسپ بات یہ ہے کہ مغرب کے متعدد جرائد نے بھی اس تحقیق کے بارے میں مضامین شائع کئے ہیں اور اعتراف کیا ہے کہ اس بات کے سائنسی شواہد مل گئے ہیں کہ مسلمانوں کی عبادت ''نماز'' دماغ میں ایلفا ویو ایکٹویٹی کو نمایاں طور پر بڑھا دیتی ہے۔

میڈیکل ریسرچ کہتی ہے کہ ''دل پورے جسم کو خون سپلائی کرتا ہے لیکن دماغ دل سے اُوپر ہونے کی وجہ سے خون پورے پریشر سے دماغ تک نہیں پہنچتا اور یہ کمی دماغ کی کمزوری اور ڈیپریشن Depration کی وجہ بنتی ہے۔ اگر انسان روز ایک بار بھی ایسی پوزیشن میں آجائے کہ اس کا دماغ اس کے دل سے نیچے ہو تو خون آسانی کے ساتھ بنا کسی طاقت کے خود بخود دماغ تک پہنچ جائے گا۔ اور یہ صرف ایک ایسی حالت میں ممکن ہے کہ ہم اپنے دماغ کو بالکل جیسے مسلمان نماز میں سجدہ کرتے ہیں تو ہم بھی سجدے کی حالت میں اپنے دماغ کو اپنے دل سے نیچے لے جا سکتے ہیں۔ جس کی وجہ سے دماغ کو خون صحیح طرح سے بنا کسی طاقت وقوت کے استعمال کیے بنا پہنچا سکتے ہیں۔

اس لیے اس کائنات میں رہنے والے تمام انسانوں کے لیے اپنی زندگی میں اس حالت کو اپنانا بہت ضروری ہے اگر ہم اس حالت کو اپنانے سے انکار کرتے ہیں تو ہم کسی کا نقصان نہیں کر رہے بلکہ اپنے بدن کے سب سے اہم عضو دماغ کو اس کے بنیادی حق سے محروم کر رہے ہیں کیونکہ ہمارے بدن میں سب سے اہم عضو جو بدن کے تمام نظاموں کو کنٹرول کرتا ہے جو پورے جسم کا کنٹرولر ہے اگر ہم اُسے ہی پوری توانائی نہ پہنچا سکے تو یہ کیسے ممکن ہے کہ وہ بدن کے تمام نظاموں کو مکمل صحت وتندرستی کے ساتھ چلا سکے۔

اسی لیے اس دنیا میں بسنے والے تمام انسان اُن کا تعلق چاہے کسی خطے سے ہے کسی رنگ ونسل سے ہے اس کی کوئی زبان ہے اس کے بدن کی مکمل صحت وتندرستی کے لیے ضروری ہے کہ وہ اپنے دماغ کو بھرپور خون کی سپلائی دے جس کی وجہ سے اس کے دماغ کے تمام حصے کو بھرپور طاقت وقوت ملے گی۔ دماغ کے مکمل طور پر کام کرنے پر ہمارے پورے بدن کے

تمام نظاموں کا دار و مدار ہے۔ اس لیے جب کنٹرولر ٹھیک ہو گا تو اس کے اندر کام کرنے والے تمام اعضاء اور نظام خود بخود ٹھیک ہو جائیں گے۔

یہاں پر ایک بات سمجھنا ضروری ہے کیا یہ عمل صرف مسلمانوں کے لیے ہے۔ کیا صرف مسلمانوں کے بدن اور اعضاء صحت مند ہونے چاہیے کیا یہ حق صرف مسلمانوں کا ہے کہ وہ اپنے بدن کو تمام بیماریوں اور تکلیفوں اور پریشانیوں سے محفوظ رکھیں یا یہ حق اس کائنات میں پیدا ہونے والے تمام انسانوں کا ہے۔ وہ اپنے بدن کے تمام اعضاء کو تمام بدن کے نظاموں کو جن میں

☆ نظامِ انہظام
☆ نظامِ تنفس
☆ نظامِ دورانِ خون
☆ نظامِ تولید
☆ نظامِ اعصاب
☆ نظامِ عضلات

وغیرہ شامل ہیں اور اس کے علاوہ بدن کے تمام اعضاء دماغ، دل، پھیپھڑے، گردے، معدے، آنتوں، جگر وغیرہ کو طاقت ور اور قوی بنائے۔ اسی کے لیے اس کائنات کے خالق و مالک نے پوری کائنات میں بسنے والے انسانوں کے لیے ایک ایسا عمل پسند کیا جس کے ذریعے سے ہر انسان چاہے وہ مشرق میں رہتا ہے یا مغرب میں رہتا ہے یا شمال میں رہتا ہے یا جنوب میں الغرض اُس کا تعلق کسی قوم قبیلے، علاقے، رنگ و نسل سے کیوں نہیں پوری کائنات کے ہر انسان کے لیے یہ عمل ضروری نہیں بلکہ فرض ہے کہ اُسے ہر حال میں اپنائے اور اس عمل پر پوری زندگی بسر کر دے اسی خوبصورت عمل کو نماز کہتے ہیں۔ یہ عمل نماز پوری کائنات کے بسنے والے ہر انسان کے لیے ضروری و لازم ہے۔

خوشی کہاں سے ملتی ہے؟

ہم ہمیشہ خوش کیسے رہ سکتے ہیں؟ یہ ایک ایسا سوال ہے جو اس کائنات میں ہر انسان کرتا ہے اور ہر انسان خوشی چاہتا ہے۔ دنیا میں آپ کوئی ایک ایسا انسان نہیں دیکھیں گے جو خوش رہنا نہیں چاہتا۔ یہ خوشی کہاں سے آتی ہے؟ ہم کیوں خوش ہوتے ہیں۔ ہمیں خوشی کی کیوں ضرورت ہے؟ ان تمام باتوں کو ہم نے بہت گہرائی میں سمجھنا ہے۔

یہ ایک ایسا عمل ہے جس کے بارے میں نہ کسی سکول میں پڑھایا جاتا ہے نہ کسی کالج میں بتایا جاتا ہے نہ ہی کسی یونیورسٹی میں اس کے متعلق کوئی لیکچر دیا جاتا ہے۔ نہ ہی کسی مسجد مدرسے میں اس کے متعلق کوئی درس دیا جاتا ہے نہ ہی اس کے متعلق کوئی کانفرنس یا سیمینار ہوتا ہے جس میں ہم لوگ یہ جان سکیں کہ یہ خوشی کیا ہے۔ کہاں سے آتی ہے۔ کیسے آتی ہے۔ کیوں آتی ہے مگر ان سب کے باوجود ہر شخص چاہے وہ پڑھا لکھا ہے یا ان پڑھ ہے شہر میں رہتا ہے یا دیہات میں اس کا تعلق کسی قوم و قبیلے کے ساتھ ہے الغرض ہر شخص دنیا میں خوش رہنا چاہتا ہے۔ آپ کو پوری کائنات میں شاید ہی کوئی ایسا انسان ملے جو یہ کہے کہ مجھے خوشی نہیں چاہیے۔

اب سوال یہ ہے ہم ہمیشہ خوش کیسے رہ سکتے ہیں۔ اس کے لیے ہمیں سب سے پہلے جس بات کو سمجھنا ہے وہ یہ ہے کہ آج ہم خوش کیوں نہیں۔ اس کی سب سے بڑی وجہ یہ ہے کہ ہم نے خوشی کو یا خوش ہونے کو کچھ چیزوں کے ساتھ جوڑ دیا ہے۔ یعنی جب ہمارے پاس یہ ہو گا تو میں خوش ہوں گا۔ اگر یہ چیز میرے پاس ہو گی تو مجھے خوشی ہو گی اس لیے جب ہم وہ چیز حاصل کر لیتے ہیں تو ہمیں وقتی طور پر خوشی مل جاتی ہے ہم خوش بھی ہو جاتے ہیں مگر جیسے ہی وہ چیز ہم سے جدا ہوتی ہے ہماری خوشی پھر سے غمی میں بدل جاتی ہے بالکل اسی طرح جیسے

کوئی بچہ کسی چیز کو دیکھ کر بہت ضد کرتا ہے کہ مجھے یہ چیز چاہیے ہم جب تک اُس کو وہ چیز لے کر نہیں دیتے تو وہ ضد کرتا رہتا ہے روتا ہے چیختا ہے چلاتا ہے بار بار اصرار کرتا ہے کہ مجھے صرف یہی چیز چاہیے جیسے ہی وہ چیز اس کو مل گئی تو اس کے چہرے پہ خوشی کی لہر آئی اور اس نے اس چیز کو زور سے پکڑا اپنے سینے سے لگایا کچھ دیر کے لیے اس کے ساتھ کھیلا اور پھر کھیلتے کھیلتے اُس نے دوسرے بچے کی طرف دیکھا جو کسی دوسری چیز کو لے کر خوش ہو رہا ہے اب اس بچے کی توجہ اپنی چیز سے ہٹ گئی وہ چیز جس کے لیے کچھ دیر پہلے تک وہ رو رہا تھا چیخ رہا تھا چلا رہا تھا کہ مجھے ہر صورت میں یہی چیز چاہیے مگر اب یہ کیا ہوا جیسے ہی اس نے اس چیز کو حاصل کر لیا کچھ دیر تک اس کو خوشی ملی اور رفتہ رفتہ وہ خوشی اس چیز سے غائب ہو کر دوسرے بچے کے پاس موجود چیز میں نظر آنے لگی کہ اب مجھے اگر خوشی چاہیے تو مجھے اس بچے کے پاس جو چیز ہے وہ ملے گی تو مجھے بھی خوشی مل گئی اب دوبارہ سے اس بچے نے زور زور سے رونا چیخنا چلانا شروع کر دیا کہ اب کی بار مجھے پہلے والی نہیں اس بچے کے پاس جو چیز ہے وہ چاہیے کیونکہ اب میری خوشی پہلی والی چیز میں نہیں رہی بلکہ اس دوسری چیز میں منتقل ہوئی ہے۔

میرے بھائیو اور بہنو! ہماری بھی حالت اس بچے سے کچھ مختلف نہیں ہے۔ہم بھی اپنی خوشی کے لیے طے کر لیتے ہیں کہ اگر یہ چیز مجھے مل جائے یہ انسان مجھے مل جائے یا گاڑی مجھے مل جائے یہ بنگلہ کوٹھی مجھے مل جائے یہ مقام و مرتبہ مجھے مل جائے یہ حیثیت مجھے مل جائے یہ لباس مجھے مل جائے یہ گھڑی مجھے مل جائے تو میں خوش ہو جاؤں گا اور کیا یہ سب کچھ پا لینے کے بعد ہم ہمیشہ کے لیے خوش ہو جاتے ہیں۔نہیں ہرگز نہیں ہم ان چیزوں کے سامنے آنے سے صرف وقتی طور پر خوش ہوتے ہیں اس بچے کی طرح جیسے وہ کسی چیز کو دیکھ کر رو رہا تھا چیخ رہا تھا چلا رہا تھا مگر جیسے ہی اس کو وہ چیز مل گئی کچھ وقت کے لیے اس کے چہرے پر خوشی کے آثار آئے اس نے کچھ وقت اس چیز کے ساتھ گزارا اس چیز کو کچھ وقت کے لیے اپنے سینے سے لگایا اس کو چوما پیار کیا، کچھ وقت کے لیے اس کے ساتھ کھیلا اور کچھ وقت گزارنے کے بعد اس چیز کو اس طرح نظر انداز کرتے ہوئے پھینک دیا جیسے کبھی اس چیز کو اس نے چاہا ہی

نہیں تھا اور اب اس کی خوشی اس چیز میں نہیں بلکہ دوسرے بچے کے ہاتھ میں جو چیز ہے جس سے وہ بچہ کھیل کر خوش ہو رہا ہے کہ یہ سمجھ رہا ہے کہ میری خوشی اس بچے کی چیز کی خوشی میں ہے مگر یہ کیا ہوا جب اس بچے نے زبردستی وہ چیز اس بچے سے چھین لی تو کچھ وقت گزرنے کے بعد دوبارہ سے اس بچے نے اس چیز کے ساتھ بھی وہی سلوک کیا جو پہلے والی چیز کے ساتھ کیا تھا۔

ہمارا حال بھی کچھ اس طرح کا ہے۔ ہم بھی یہی سمجھتے ہیں کہ ہماری خوشی فلاں چیز فلاں مکان فلاں انسان فلاں زمین یا فلاں گاڑی کے ساتھ منسلک ہے مگر اس کو پالینے کے بعد کچھ وقت کے لیے ہمیں خوشی ملتی ہے۔ ہم خوش ہوتے ہیں اور رفتہ رفتہ وہ خوشی ہم سے جدا ہو جاتی ہے۔

ان سب کو سمجھنے کے بعد ہمیں معلوم ہوا کہ خوشی کس چیز جگہ یا انسان کو پالینے کا نام نہیں ہے بلکہ یہ کوئی اور مختلف شے ہے۔ جو باہر کی دنیا کی چیزوں میں نہیں ہے بلکہ وہ خوشی ہمارے اندر ہے جس کو ہم باہر دنیا کی چیزوں میں تلاش کر رہے ہیں اور وہ باہر کی چیزوں میں ہمیں نہیں مل رہی جو حقیقت میں میرے اندر ہے ہمیں اس خوشی کو اپنے اندر سے حاصل کرنا تھا جس کو حاصل کرنے کے لیے اللہ تعالیٰ نے ایک بہت ہی خوبصورت عمل بتایا جس کے ذریعے سے ہم اپنے اندر کی خوشی کو نہ صرف حاصل کر سکتے ہیں بلکہ اس خوشی کو ہم دوسروں تک منتقل بھی کر سکتے ہیں اور اس خوبصورت عمل کا نام جس کے ذریعے انسان اپنے اندر کی خوشی کو حاصل کر سکتا ہے وہ عمل نماز ہے پوری کائنات میں واحد نماز ایک ایسا عمل ہے جس کے ذریعے سے ہر انسان اپنے اندر چھپی ہوئی خوشی کے خزانوں کو حاصل کر سکتا ہے ہر انسان نماز کے ذریعے سے اپنے من میں پڑی ہوئی خوشی کو باہر نکال سکتا ہے۔ نماز ہی واحد ایسا عمل ہے جس کے ذریعے ہر انسان اپنے اندر موجود خوشی کو دل سے روح سے محسوس کر سکتا ہے۔ مگر افسوس آج ہمیں نماز کی حقیقت ہی سمجھ نہیں آئی کہ یہ اپنے اندر کیا چھپائے ہوئے ہے اور نماز ہمیں کیا دینا چاہتی ہے ہم آج تک یہ جان ہی نہیں سکے۔

یورپ میں بہت سے ایسے کلب موجود ہیں جہاں لوگ رقم دے کر بیٹھتے ہیں۔ جہاں ان

لوگوں کو صرف ہنسایا جاتا ہے اور یہ لوگ وہاں صرف ہنسنے کے لیے جاتے ہیں اور یہ لوگ کچھ وقت کے لیے ہنستے ہوئے غم زندگی کو وقتی طور پر بھول جاتے ہیں۔ پھر دوبارہ وقت گزرنے کے ساتھ اُسی غم زندگی میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔

یورپ میں ایسے سینٹرز Centers بھی ہیں جہاں لوگوں سے پیسے لے کر ان کو رُلایا جاتا ہے اور وہ لوگ رو کر اپنے اندر کا دکھ درد غم کم کرتے ہیں۔ اب سوچنے کی بات یہ ہے کہ یہ لوگ اس طرح ہنس کر اپنے دل کو سکون دے سکتے ہیں یا اس طرح رو کر اپنے اندر کے درد کو کم کر سکتے ہیں؟ جس کے بارے میں خالقِ کائنات نے فرمایا ہے:

﴿ آلا بِذِكْرِ اللّٰهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوْبُ ﴾ [الرعد: 28]

''آگاہ ہو جاؤ خبردار تمہارے دلوں کا سکون اللہ تعالی کے ذکر میں ہے۔''

جو خوشی یہ ان کلبوں میں جا کر ہنسنے کے دوران تلاش کرتے ہیں۔ وہ خوشی نماز میں اللہ تعالی سے ملاقات کے اندر ملتی ہے۔ اور جو سکون یہ لوگ ان کلبوں اور سینٹروں میں جا کر رو کر ختم یا کم کرنا چاہتے ہیں وہ صرف اور صرف نماز میں اپنے رب کے سامنے اپنے کیے ہوئے تمام گناہوں کا اعتراف کر کے اس کی توبہ اور اپنے کیے ہوئے گناہوں پر ندامت کے آنسو بہا کر حاصل کیا جا سکتا ہے۔ جو اللہ تعالی ہر انسان کو دن میں پانچ بار موقع فراہم کرتا ہے۔ جس کو موذن اللہ تعالی کے گھر سے ندا کرتا ہے۔

حی علی الصلوۃ   حی علی الصلوۃ

حی علی الفلاح   حی علی الفلاح

''آؤ نماز کی طرف آؤ نماز کی طرف، آؤ کامیابی کی طرف آؤ کامیابی کی طرف۔''

ہم موذن کی آواز کو صرف سنتے ہیں سمجھتے نہیں کہ وہ ہم سے کیا کہہ رہا ہے۔ ہم جس کو حاصل کرنے کے لیے مختلف کاموں کا سہارا لیتے ہیں۔ ہر انسان زندگی میں کامیاب و کامران ہونا چاہتا ہے مگر وہ اس کامیابی کو اپنے اصولوں اور طریقوں پر حاصل کرنا چاہتا ہے۔ جو طریقہ اس کائنات کے خالق و مالک نے دیا ہے، وہ اُسے بروئے کار نہیں لانا چاہتا۔

امریکن ڈاکٹر کا بیان:

امریکہ کے ایک شہر واشنگٹن کے ایک ماہر ڈاکٹر نے کہا کہ میرا دل چاہتا ہے کہ میں نماز کو پورے ملک میں نافذ کر دوں۔ جب اُس سے سوال پوچھا گیا کہ اس کی وجہ کیا ہے تو اُس نے کہا کہ نماز کے اندر بے حد حکمت پوشیدہ ہے۔ وہ کہنے لگا کہ اگر انسانی جسم کی فزیالوجی کو دیکھا جائے تو انسان کا دل وہ پمپ ہے جو خون کو لے بھی رہا ہے اور پورے جسم کو دے بھی رہا ہے۔ اس لحاظ سے دل Input بھی ہے اور Output بھی ہے۔ سارے جسم میں تازہ خون جارہا ہوتا ہے۔ اور دوسرا واپس آرہا ہوتا ہے۔ دل پورے جسم کو صاف خون Oxygenated blood سپلائی کرتا ہے اور گندا خون پورے جسم سے Deoxygenated blood پھیپھڑوں میں صاف کرنے کے لیے دیتا ہے۔ اس نے کہا جب انسان بیٹھا ہوتا ہے یا کھڑا ہوتا ہے تو جسم کے جو حصے نیچے ہیں ان میں خون کا پریشر نسبتاً زیادہ ہوتا ہے۔ وہ سمجھانے لگا کہ مثلاً اگر کوئی تین منزلہ عمارت ہو اور نیچے پمپ لگا ہو تو نیچے والی منزل میں پانی زیادہ ہوگا اُس سے اوپر والی یعنی دوسری منزل میں پہلی منزل کی نسبت پانی قدرے کم ہوگا اور سب سے اُوپر والی تیسری منزل میں پانی سب سے کم ہوگا۔ حالانکہ پہلی منزل پر بھی وہی پمپ ہے مگر پہلی منزل میں پانی تیسری منزل کی نسبت زیادہ ہوگا۔ اگر ہم اسی مثال کو سامنے رکھتے ہوئے سمجھیں تو انسان کا دل پمپ کا کام کر رہا ہے اور نیچے والے حصّوں میں تو خون نسبتاً زیادہ ہوتا ہے اور اوپر کے جسم کے حصّوں میں اتنی مقدار میں نہیں ہوتا جتنی مقدار میں نیچے ہوتا ہے۔ جب کوئی ایسی صورت ہو کہ انسان کا سر نیچے ہو اور دل اس کے اوپر تو خون خود بخود سر کی طرف زیادہ مقدار میں آنا شروع ہو جائے گا۔ جو صرف نماز میں سجدے کی صورت میں ہوتا ہے۔ جس میں دل سر کے اوپر آجاتا ہے سر نیچے ہو جاتا ہے تو دل اوپر کی طرف آجاتا ہے۔ جس کی وجہ سے خون کا بہاؤ Blood Flow سر کی طرف بڑھ جاتا ہے۔ اسی وجہ سے نمازی آدمی کے چہرے میں خون کے زیادہ بہاؤ کی وجہ سے تروتازگی ہوتی ہے۔ اُس کا چہرہ نورانی ہوتا ہے۔ چہرہ تروتازہ و شاداب ہوتا ہے۔

علم نفسیات کے ماہرین نے ایک تحقیق میں یہ بتایا ہے کہ نماز میں مکمل سکون ہے۔ نفسیاتی مریضوں کو نماز دھیان سے پڑھنے کی ترغیب دی جاتی ہے۔وہ بتاتے ہیں کہ نماز سکون کو حاصل کرنے کا اس کائنات میں واحد ذریعہ ہے۔وہ کہتے ہیں:اگر لوگوں کو نماز میں خشوع وخضوع کے فوائد اور محاسن کا علم ہو جائے تو وہ کاروبار چھوڑ کر ایسی خشوع وخضوع والی نمازیں پڑھیں کہ انہیں دنیا بھول جائے۔

کمفرٹ سنٹر آف فرانس Comfort Center of France کی تحقیق کے مطابق جب خودکشی کی طرف مائل مریضوں کو ایسا عمل کرایا گیا جو نہ صرف نماز سے ملتا جلتا ہے بلکہ اس میں معمول کو اِدھر اُدھر نہ دیکھنا دھیان اور توجہ صرف عمل کی طرف رکھنا وغیرہ میں مشغول کر کے مکمل خشوع وخضوع کی کیفیت پیدا کی جاتی ہے تو مریض خود بخود خودکشی کی طرف سے متنفر ہو جاتے ہیں۔

ڈاکٹر الیگزنڈر کہتے ہیں ہم نے اسلام میں خودکشی کا رجحان بہت کم دیکھا ہے جس کی سب سے بڑی وجہ ان لوگوں کا اپنی نماز میں پورا دھیان دینا۔نماز کے لیے وضو کا اہتمام کرنا اپنے ظاہری جسم کو اور اپنے اندرونی خیالات کو صاف ستھرا کرنا ہے اور رکھنا ہے۔

مشہور یورپی ماہر روحانیت سر ولیم کروکسی نے اپنی کتاب Research in The Phenomenon of Spiritualism میں لکھا ہے "حرص،طمع،لالچ، دروغ گوئی بخل،کینہ،حسد،انتقام وہ امراض ہیں جن سے انسان ایسے نفسیاتی امراض میں مبتلا ہو جاتا ہے جہاں سے نکلنا اس کے بس کا روگ نہیں ہے۔اس میں سے انسان کو صرف موت باہر نکالتی ہے۔اگر یہی انسان جس میں یہ تمام نفسیاتی امراض پیدا ہو گئے ہیں، اگر وہ مسلمانوں کی نماز پورے دھیان توجہ انتہائی خشوع وخضوع سے پڑھنا شروع کر دے تو بہت جلد ان تمام نفسیاتی امراض سے نجات حاصل کر سکتا ہے۔

مشہور مغربی مستشرق وائس ایڈمرل نے اپنی کتاب Usbrone Moon the Voice میں لکھا ہے۔"دھیان اور توجہ نماز کا حصہ نہیں ہیں بلکہ یہ سکون کا حصہ ہے۔اس نے مزید کہا

کہ اگر روحانی مقام تک پہنچنا چاہتے ہو تو نماز پڑھو۔ نماز پڑھو۔ نماز پڑھو۔

ماہر روحانیت لیڈ بیٹر نے کہا ہے۔ ''ہر لفظ ایک یونٹ ہے۔ اس سے ایک تیز روشنی نکلتی ہے جو مثبت Positive اور منفی Negative ہوتی ہے۔''

قرآن سے نکلا ہوا ہر لفظ مثبت Positive ہوتا ہے اور مقتدیوں پر جب یہ مثبت اثرات Positive Waves یعنی لہریں پڑیں گی تو ان کے اندر سے بے شمار امراض خود بخود ختم ہو جائیں گے۔

اسلام ایک مکمل ضابطہ حیات ہے۔ جس نے ہمیں زندگی گزارنے کے تمام پہلوؤں کے متعلق آگاہی فراہم کی ہے۔ زندگی کے تمام معاملات میں ہماری رہنمائی فراہم کی ہے۔ زندگی کے ایک ایک عمل کو کھول کھول کے بیان کیا ہے۔ ہماری زندگی سے وابستہ تمام عوامل کو واضح کر کے بیان کیا ہے۔ اسلام نے ہمیں ہمارے معاشرتی معاشی اقتصادی سماجی اجتماعی انفرادی تمام معاملات میں مکمل راہنمائی کی ہے۔

اسلام ہمیں ہمارے بدن کے متعلق معلومات فراہم کرتا ہے۔ ہمارے بدن اور روح کی تمام معلومات اس کی تمام ضروریات سے متعلق آگاہی فراہم کرتا ہے۔

اسلام کی بنیاد پانچ چیزوں پر ہے:

۱۔ کلمہ توحید

۲۔ نماز

۳۔ روزہ

۴۔ زکوٰۃ

۵۔ حج

اسلام کے بنیادی ارکان عقائد میں نماز ایک اہم رکن ہے۔ نماز ہر مسلمان مرد و عورت پر دن میں پانچ بار ادا کرنا فرض ہے۔ نماز کے بارے میں قرآن میں بے شمار جگہ پر اللہ تعالیٰ نے حکم دیا ہے۔ نماز کی اسلام میں بہت اہمیت و فضیلت ہے۔ قرآن میں اللہ تعالیٰ نے

کامیاب وکامران لوگ جو دنیا میں فلاح پانے والے ہیں۔اُن کے متعلق ارشاد فرمایا:

﴿ قَدْ اَفْلَحَ الْمُؤْمِنُوْنَ o الَّذِيْنَ هُمْ فِيْ صَلَاتِهِمْ خَاشِعُوْنَ o ﴾

[المؤمنون: 1 ـ 2]

پروفیسر ڈاکٹر برتھم جوزف:

مشہور امریکن پروفیسر ڈاکٹر برتھم جوزف اپنے ایک انٹرویو میں کہتے ہیں نماز اور اسلام کے متعلق میرے تجربات بہت زیادہ ہیں۔میں نے اپنے بے شمار مریضوں پر نماز کے مکمل عمل کو Apply کر کے دیکھا، جس سے میں نے سو فیصد 100% مثبت نتائج حاصل کیے۔ وہ مزید بتاتا ہے کہ نماز ایک مکمل متوازن ورزش ہے۔جس میں کمی اور بیشی کا سوال ہی پیدا نہیں ہوتا۔وہ کہتا ہے کہ اس ورزش کو ترتیب دینے والے نے آج کے موجودہ مشینی اور نفسیاتی دور کو بھانپ کر اس کو ترتیب دیا ہے۔جس میں ہاتھوں کو اٹھانا پھر باندھنا نگاہ کو ایک جگہ پر جما کر رکھنا پھر ہاتھوں کو اُٹھا کر جھکنا سر کو جھکا کر دل کو دماغ کے برابر کرنا سر کو زمین پر لگا کر اپنے دماغ کو دل سے نیچے کرنا اپنے دل کو دماغ سے اوپر رکھنا اپنی ٹانگوں کے مسلز کو پورے طور پر کھینچنا اپنے دماغ کو زیادہ سے زیادہ خون مہیا کرنا۔وقفے وقفے سے دوزانو ہو کر بیٹھنا یہ سب کچھ انسانی بدن کے لیے انتہائی مفید اور ہر لحاظ سے فائدہ مند ہے۔یہی تمام چیزیں جس ورزش میں پائی جائیں وہ انسانوں کے لیے ہر لحاظ سے مفید اور فائدہ مند ورزش ہوتی ہے۔

یورپ کے ماہرین نفسیات:

یورپ کے نومسلم ڈاکٹر جمال عبدالرحمٰن جو کہ ایک ماہر نفسیات ہیں، انہوں نے اپنے تجربات کی روشنی میں بتایا ہے کہ ورزش کا یہ عملی اصول ہے کہ اگر آپ کسی ورید شریان Vens or Artry یا کسی مخصوص عضو کی سختی دور کرنا چاہتے ہیں تو سب سے پہلے جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیجیے اور پھر جسم کے اس حصہ میں تناؤ پیدا کیجیے اور کچھ دیر تناؤ کی حالت برقرار رکھنے کے بعد دوبارہ ڈھیلا چھوڑ دیجیے۔وہ مزید بتاتا ہے کہ میں نے ورزش کے اصول اور ضوابط کے لیے مخصوص نشستیں رکھی ہیں۔دل کے امراض کے لیے علیحدہ سے ورزش ہے اور گردوں

کے امراض کے لیے علیحدہ سے ورزش ہے۔ کمر کے درد کے لیے علیحدہ سے ورزش ہے مسلز کے امراض کے لیے علیحدہ سے ورزش ہے۔ جوڑوں کے امراض کے لیے علیحدہ سے ورزش ہے اور جسمانی امراض کے لیے علیحدہ ورزش ہے۔ مگر اس کائنات میں صرف ایک ورزش ایسی ہے جو بیک وقت تمام امراض کو فائدہ پہنچاتی ہے۔ جو کہ ایک ہی وقت میں تمام نفسیاتی امراض، دماغی امراض، اعصابی امراض، جسمانی امراض، نفسیاتی امراض، جوڑوں کے امراض، معدے کے امراض، پٹھوں کے امراض، نظام انہضام کے امراض، نظام دوران خون کے امراض، نظام تنفس کے امراض، نظام تولید کے امراض جو ہمارے جسم کے تمام امراض کے لیے مفید ہے، وہ صرف اور صرف نماز ہے۔

حدیث میں آیا ہے کہ: ''مومن نرم پودے کی مانند ہوتا ہے جسے ہوائیں دائیں یا بائیں جھکائے رہتی ہیں۔''

''حکمت والا آدمی چٹان سے نہیں ٹکراتا بلکہ چٹان پر دائیں بائیں اور اُوپر نیچے سے آتا جاتا ہے۔''

حدیث میں ہے کہ ''مومن سدھائے اونٹ کی مانند ہے۔ جسے کسی چٹان پر بٹھا دیا جائے تو بیٹھ جائے گا۔''

نماز ایک ایسا عمل ہے جس میں اس کائنات کا مالک اپنے بندے کو اپنے ساتھ ملاقات کرنے کا موقع فراہم کرتا ہے اور اس قابل بناتا ہے کہ اس کا بندہ اپنے رب سے بات چیت کرے اپنے مالک سے گفتگو کرے۔ نماز ایک بہت بڑا عمل ہے۔ جس کے لیے اللہ تعالیٰ پہلے اپنے بندے کے جسم کے اندر ایک ایسی طاقت Energy پیدا کرتا ہے کہ یہ اپنے خالق و مالک کے سامنے کھڑے ہو کر پوری توجہ Concentration کے ساتھ گفتگو Conversation کر سکے۔ اُس کے لیے ہی اللہ کے نبی جناب محمد ﷺ نے فرمایا ''نماز اس طرح پڑھو جیسے تم اپنے اللہ تعالیٰ کو دیکھ رہے ہو۔ اور اگر دل کی یہ کیفیت نہ ہو تو یہ احساس پیدا کرو کہ میرا رب تو مجھے دیکھ رہا ہے۔''

نماز کے طبی فوائد کا اجمالی ذکر

نماز کیا ہے؟ جب انسان ہر طرف سے پریشانیوں، تکلیفوں، مصیبتوں، تفکرات، اُلجھنوں، بیماریوں میں گھر جاتا ہے۔موت کے سائے اُس کے سر پر منڈلانے لگتے ہیں۔ اپنی تمام تر وسعتوں کے ساتھ دنیا اُس کو اپنے اوپر تنگ ہوتے ہوئے محسوس ہوتی ہے۔ ہر طرف سے خوف وڈر کے بادل سر پر منڈلاتے نظر آتے ہیں تو ان سب کیفیتوں سے نکلنے کا صرف ایک حل ہے اور صرف ایک علاج ہے۔ساری دنیا سے منہ موڑ کر اپنے خالق و مالک کی طرف متوجہ ہوجاؤ۔اپنے رب کے سامنے پیش ہوجاؤ۔اپنی تمام کمزوریوں کے ساتھ اپنے آپ کو رب کے سامنے سرنڈر کردو کہ اے میرے رب! میں نے یقیناً اپنے نفس پہ ظلم کیا کہ صحت اور جوانی کے عالم میں تیری عبادت کی طرف متوجہ نہ ہوا۔اب اگر تو نے مجھ پر رحم نہ کیا اور میرے گناہوں کو معاف نہ کیا تو میں یقیناً خسارہ پانے والوں میں سے ہوجاؤں گا۔

ان حالات میں جب آپ پر خوف طاری ہو، غم گھیر لے، تفکرات محاصرہ کرلیں تو آپ فوراً اپنے رب کی طرف بھاگو۔نماز کی طرف آؤ۔جس سے آپ کی روح کو فرحت وسکون ملے گا۔دل کو راحت و اطمینان ملے گا۔نماز میں رب سے ملاقات ان شاء اللہ ہر طرح کی پریشانیوں، تکلیفوں، غموں، مصیبتوں، اُلجھنوں، بیماریوں اور حزن وملال کے بادل چھانٹ دے گی۔اسی لیے جب ہم سیرت نبوی ﷺ کا مطالعہ کرتے ہیں تو ہمیں معلوم ہوتا ہے نبی کریم رؤف رحیم جناب محمد ﷺ کو جب بھی کوئی اہم معاملہ پیش ہوتا آپ ہمیشہ اپنے رب کی طرف نماز میں رجوع کرتے اور حضرت محمد ﷺ نماز کے ذریعے ہی اپنی آنکھوں کو ٹھنڈا کرتے۔نماز سے اپنے تمام معاملات کو بہتر کرتے۔

کائنات میں صرف ایک ذات خالق و مالک اللہ عزوجل کی ہے جو دل کو جمانے اور

ڈھارس بندھانے والی ہے۔ ہم لوگ آج ہر طرف سے نفسیاتی، جسمانی، دماغی، معاشرتی پریشانیوں، الجھنوں میں پھنسے ہوتے ہیں لیکن اللہ کی طرف رجوع کرنے اور نبی کریم ﷺ کے بتائے ہوئے طریقہ سے صبر وسکون حاصل کرنے کے بجائے ہم مادی وسائل کو اختیار کرتے ہیں۔ جب کہ سکون و اطمینان حاصل کرنے اور ان تمام بیماریوں کا علاج کرنے کا ایک ہی ذریعہ اور ایک ہی مداوا اور حل ہے، وہ ہے کہ اپنے خالق و مالک کے سامنے نماز کی حالت میں جھک جائے۔

نماز ایک ایسا عمل ہے جو انسان کو اس کی روح کے قریب کر دیتا ہے۔ جب کوئی بندہ اپنی روح کو جان لیتا ہے تو اس کے سامنے یہ بات آشکار ہوجاتی ہے کہ اللہ تعالی اس کی راہنمائی کر رہا ہے۔ اب آپ اس بات کا اندازہ کیجیے کہ آپ کی ہستی اس وقت کیا ہوتی ہے اور آپ اللہ تعالی کے کتنے قریب ہوتے ہیں۔ اس وقت انسان خالص اللہ تعالی کا ہو کر رہ جاتا ہے۔ انسان جب خالص اللہ تعالی کا ہو کر کوئی کام کرتا ہے تو اسے کتنی بڑی خوشی حاصل ہوتی ہے۔ وہ خوشی اس کے اندر سما جاتی ہے۔ جو اس کی روح کے کونے کونے کو منور کر دیتی ہے۔ اس خوشی سے اس کی روح اس قدر ہلکی ہوجاتی ہے کہ وہ اپنے جسم کو بھول جاتا ہے۔ اُسے ایسی لذت و چاشنی نصیب ہوتی ہے جو کسی اور چیز میں وہ حاصل نہیں کر سکتا۔ انسان نماز کی حالت میں وہ کیف وسرور و مستی حاصل کرتا ہے۔ نماز میں ارتکاز، توجہ، ادراک خالق، فراموشی مخلوق، روح کا عرفان، دل کا گداز، خشوع وخضوع نہ ہو تو یہی نماز اس جسم کی طرح ہے جس میں روح نہیں۔ حدیث پاک کے الفاظ میں یہ وہ نماز ہے جسے بدبودار کپڑے میں لپیٹ کر آسمان سے زمین کی طرف پھینک دیا جاتا ہے اور قبولیت کا کوئی مرتبہ بھی اسے حاصل نہیں ہوتا۔

اللہ تعالی اور جناب محمد ﷺ کے فرمان کے مطابق نماز ہمارے دین کا ستون ہے۔ اس طرح نماز ہمارے بدن اور روح کی ضرورت ہے۔ نماز ہماری دنیا و آخرت کے ہر معاملے میں خیر و بھلائی کے لیے ہے۔ نماز ہمارے تمام دکھوں کا علاج اور ہمارے تمام زخموں کا مرہم ہے۔ نماز زندگی کے تمام دکھوں کا علاج بتاتی ہے۔ نماز دنیا اور آخرت کے تمام دکھوں،

غموں، پریشانیوں کا علاج ہے۔

نماز ایک بہترین عبادت کے ساتھ ساتھ بہترین ورزش بھی ہے۔ سستی، کاہلی اور بے عملی کو مکمل ختم کرنے کے لیے ایک بہترین ورزش اور علاج ہے۔ جس کو ہم جناب محمد ﷺ کے سوفیصد 100% طریقے کے مطابق ادا کر کے دنیا و آخرت کے تمام دکھوں، غموں، پریشانیوں سے نجات حاصل کر سکتے ہیں۔ اس کے ساتھ اللہ تعالیٰ اس سے ہمارے بدن اور روح دونوں کو تقویت بھی دیتا ہے۔ نماز ہمارے بیرونی اعضاء کی خوشنمائی، خوبصورتی اور طاقت کا ذریعہ ہے۔ اُسی کے ساتھ ساتھ ہمارے بدن کے اندرونی اعضاء دل و دماغ، گردے، جگر، پھیپھڑے، معدہ، آنتیں، ریڑھ کی ہڈی، گردن، سینہ اور تمام اقسام کے مسلز عضلات ہر قسم کے گلینڈز کو بھی تقویت دیتی ہے۔ یہ ایک ایسا عمل ہے جس سے عمر میں اضافہ یعنی صحت مند عمر حاصل ہو سکتی ہے اور انسان اس کے قائم کرنے سے غیر معمولی طاقت Invisible Power کا مالک بن جاتا ہے۔

Scientifically Supported Benefits of Prayer / Salah

☆ Prayer Improve Self-Control:-

Studies have demonstrated that self -control is like a Muscle that is, it gets fatigued. You can only do so many push-ups before your muscles give out similarty activities that reguire self-control are fatiguing making it more difficult to make good choice the more you have to use your "Self Control Muscle" think about it you are more likely to lose your cool or engage in mindless eating when you are mentally exhausted.

Recent research indicates that prayer can help you get more out of your "Self - control Muscle" research participant who said prayer prior to a mentally exhausting task were better able to exercise self-control following that task.

In addition other studies demonstrets the prayer reduces Alcohal consumption which may reflect the exercise of self-control. Findings such as these suggest that prayer has an energizing effect.

☆ Prayer makes you Nicer:

Researchers found that having people pray for those in need reduced the amount of aggression they expressed following an anger-inducing experience. In other words prayer helps you not lose your cool.

☆ Prayer makes you more Forgiving:-

Reserchers found that having People pray for Romantic partner on friend made them more willing to forgive those individuals.

☆ Prayer increases Trust:

Recent studies found that having people pray together with a class friend

increased feelings of unity and trust. This finding is interesting because it suggest that praying with others can be an experience that brings people closer together . Social prayer may thus help build close relationships.

☆ Prayer offsets the Negative health effects of stress:

Researchers found that people who prayed for others were less vulnerable to the negative physical health effects associated with financial stress. Also if was the focus on others that seemed to be contributing to the stress buffering effects of prayer. Praying for material gain did not counter the effects of stress. So thinking about the welfare of others may b a crucial component of recevig personal benefits from prayer.

Scientist and public intellectuals who are critical of religinon, focus on what the believe to be the irrationality of religios belief. Why waste time believing in things that have no supparting scientific evidence?

These critics typically fail to consider the fact that scientific studies are finding measureable benefits of religious faith . As I have discussed here and here religion is complicated. It can be both good and bad for your health depending on a number of variables. However there is a growing body of evidence indicating that prayer a behavior often associated with religion can be beneficial for individutals and society.

Namaz and physical health benefits

- Namaz has multiple many health and fitness benefits some of the important physical health benefits are as follow.
- Namaz is one of the important means for health happiness and harmony.
- Offering regular namaz keeps one fit and healthy by burning extra calories thereby losing weight.
- Namaz is one of the effective ways for wheight loss as well as control obesity.
- Namaz strenches your muscles and helps to provide tone body.
- It is good to overcome arthritis as namaz is good to enhance flexibility of the body and reduces stiffness.
- Namaz is good source to balance Anabalic and catabolic bio-chemical process of the body.
- Namaz is good for heart brain lungs stomach intestine kidney liver above all for the entire body.
- Standing posture in namaz ensures proper blood flow the lower Portision of the body.
- It is also good in strengthening the leg muscles.
- Standing for prayers.
- Worshippers have to stand and concentrate their minds on praying.
- A reactive depression in common in geriatric and disabled person.
- The determination to pray has a remedial action on depression.
- Standing helps to develop balance.
- When people stant comfortably the center of pressure is usually mid way between the instep of the two feet.
- In a standing position they raise their hands up to the ear lobe and shoulder and boxing them down one after another by holding the left wrist with the right hand on the cheast.

- During voluntary clenching of the right hand blood flow is increased in the hand are of the left motor cortex and corresponding sensory area in the post central gyrus.
- The various muscle are exercired during Telawt Qurn there is a biletenal increase in blood flow in the face thoung mouth sensory and mater qread and the upper premator cortex in the brain during Qurani speech.
- During creative speech there is also on increase in blood flow in Broca's and wernicke's area of speech in the brain. Blood flow in the brain can be measured by functional magnetic resonance imaging (FMRI) and posron emission tomography (PET).
- The initial results of an ongoing study by Malaysia's top university has proved that pastures of the daily Muslims Prayers have physical benefits to the human body the new statios times reported.

" The study investigation the physiological interactions and effects of the muslims prayers pastures on the human body.

"Prime Minister Abdullah Badawi told the third Kuala Lumpur International conference on Biomedical Engineering Currently in Session.

The study conducted by the University of Malayas Biomedical Engineering Department concluded that partures during the prayers are beneficial to the heart spine and increasing the capacity for memory and attention.

Mulsims pray five times a day which each prayer made of series of postures and movements each set of which is called a rakah.

The faithful starts in a standing position before prostrating with forehead nose hands knees and bottoms of the toes touching the ground. The forearms and elbow should be raised off the floor.

Prime Minister Abdullah said the study affirmed the power of Prayer in a person's life.

"Since the majority of our population are Muslims it is both of interest and importance that we not only understand the spiritual benefits of salat but also ....its biological and medical effect." said Abdullah.

The University of Malaya (University Malaya in Malay) is the oldest university in Asian Muslims heavyreight Malaysia

نماز میں خشوع و خضوع

خشوع کا مطلب:

عاجزی اختیار کرنا، پرسکون ہونا، مطمئن ہونا،

خضوع کا مطلب:

خضوع دل کی عاجزی کا نام ہے۔ جس کا اظہار بدن کے تمام اعضاء پر بیٹھتا ہے۔

خشوع کے بارے میں حضرت علی رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں کہ انسان کو دائیں کے بارے میں اور نہ بائیں کے بارے میں علم ہو کہ کون کھڑا ہے اور کیا کر رہا ہے۔ یعنی نماز میں جب انسان کھڑا ہو تو اس کو یہ علم ہی نہ ہو کہ اُس کے دائیں بائیں کون ہیں اور کیا کر رہے ہیں:

﴿قَدْ اَفْلَحَ الْمُؤْمِنُوْنَ الَّذِيْنَ............﴾

حسن بصری رحمۃ اللہ علیہ نے ایک انسان کو نماز پڑھتے دیکھا جو نماز کی حالت میں اپنے بالوں سے کھیل رہا تھا۔ آپ نے فرمایا گر اس نے نماز خشوع و خضوع سے پڑھی ہوتی تو یہ اپنے بالوں سے نہ کھیلتا۔

خشوع و خضوع ایک کیفیت کا نام ہے۔ جس کیفیت کو نماز کی حالت میں اپنے دل اور اعضاء اور بدن پر طاری کرنے کا نام خشوع و خضوع ہے۔

رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم بلال رضی اللہ عنہ سے فرماتے ہیں بلال آؤ ہمیں نماز سے سکون دو، نماز سے سکون حاصل کریں۔

خشوع کا مطلب پستی بھی ہے۔ اپنے آپ کو پست کر لینا۔ اپنے دل کو ہر خواہش سے دور کر دینا۔

''خشوع'' لوگ جب عبادت کرتے ہیں تو پرسکون ہو جاتے ہیں۔

''خشوع'' خشیت کو بھی کہتے ہیں یعنی ڈر جانا، خوف۔

''خشوع'' انسان اس انداز سے جامد ہو کر کھڑا ہو۔ یعنی لکڑی کے ستون کی طرح، بالکل جامد ہو کر کھڑا ہو جائے۔

رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: جس کی زندگی میں فرض نماز کا وقت ہو گیا اُس نے وضو بھی اچھی طرح کیا رکوع بھی اچھی طرح کیا، تو اللہ تعالیٰ اس نماز کو اس کے لیے کفارہ بنا دیتے ہیں۔

رسول اللہ ﷺ ایسے نماز پڑھتے تھے جیسے ہانڈی کے اُبلنے کی سی آواز آ رہی ہے یا جیسے چکی کے چلنے کی سی آواز آ رہی ہے۔

عبداللہ بن مبارک رحمہ اللہ فرمایا کرتے تھے جو اپنی آنکھوں کو حرام سے بچا لیتا ہے اللہ تعالیٰ اُس کے دل میں خشوع پیدا کر دیتے ہیں۔

اگر انسان خشوع اختیار نہیں کرتا تو پھر کیا ہوتا ہے۔

کسی کو نماز سے ایک حصہ ملتا ہے، کسی کو دوسرا اور کسی کو تیسرا حصہ۔ کسی کو پانچواں اور کوئی صرف نماز کا آدھا حصہ لے کر گھر لوٹتا ہے۔ اس کی نماز ناقص ہو جاتی ہے۔

نماز میں سُستی اختیار کرتے ہیں یا بوجھل ہو کر نماز پڑھتے ہیں۔ یا نماز میں کوے کی طرح ٹھونگے مارتا ہے۔

ایسی نماز میں اللہ تعالیٰ نظرِ رحمت سے دیکھتے ہی نہیں ہیں۔

ایک آدمی ساٹھ سال تک نماز پڑھتا رہا۔ اس کے باوجود اُس کی ایک بھی نماز قبول نہیں ہوگی۔ کیونکہ اس نے نماز کے قیام رکوع سجود مکمل نہیں کیے تھے۔

حذیفہ رضی اللہ عنہ نے ایک انسان کو نماز پڑھتے ہوئے دیکھا جو رکوع اور سجدہ مکمل نہیں کرتا۔ اُسے اس عمل پر حضرت حذیفہ رضی اللہ عنہ نے قسم کھا کر فرمایا کہ تو نے نماز پڑھی ہی نہیں اور اگر تمہیں اسی حالت میں موت آ جائے تو تمہاری موت فطرت پر نہیں ہوگی۔

ایسی نماز اُس کی بخشش کے لیے کفایت نہیں کرے گی۔

ایک آدمی آپ ﷺ کے پاس آیا اور سلام کہا۔ آپ ﷺ نے اس کے سلام کا جواب دیا

اور فرمایا۔ ''واپس لوٹ اور نماز پڑھ۔ یقیناً تو نے نماز نہیں پڑھی۔ پھر آ کر نبی کریم ﷺ کو سلام کہا تو آپ ﷺ نے فرمایا۔ واپس لوٹ اور نماز پڑھ۔ یقیناً تو نے نماز نہیں پڑھی۔ اسی طرح تین مرتبہ ہوا تو وہ شخص کہنے لگا کہ اس ذات کی قسم جس نے آپ ﷺ کو حق کے ساتھ بھیجا ہے۔ میں تو اس سے خوبصورت نماز نہیں پڑھ سکتا۔ لہٰذا آپ مجھے سکھا دیں تو آپ ﷺ نے ارشاد فرمایا:

''جب تو نماز کے لیے کھڑا ہو تو اللہ اکبر کہہ۔ پھر قرآن پڑھ جتنا تو آسانی سے پڑھ سکتا ہے۔ پھر اچھی طرح اطمینان سے رکوع کر۔ پھر اُٹھ حتیٰ کہ بالکل سیدھا کھڑا ہو جا۔ پھر تسلی اور اطمینان سے سجدہ کر۔ پھر اُٹھ حتیٰ کہ اطمینان سے بیٹھ جا پھر سکون واطمینان سے سجدہ کر۔ پھر اسی طرح ساری نماز مکمل پڑھ۔

(صحیح بخاری، صحیح مسلم)

رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا:

''جب تم میں سے کسی کی بیوی مسجد میں جانے کی اجازت مانگے تو اسے منع نہ کرو۔'' [صحیح بخاری، سنن دارمی، صحیح مسلم]

مسجد میں جانے کے آداب میں ایک بات کا اہتمام کرنا چاہیے کہ اپنے گھر کے قریب والی مسجد میں جانا چاہیے۔ بغیر کسی معقول عذر کے دور والی مساجد میں نہیں جانا چاہیے۔ اللہ کے رسول جناب محمد رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا:

''آدمی کو اپنے (گھر کے) قریب والی مسجد میں جانا چاہیے۔''

توجہ وانہماک، خشوع، خضوع اور پوری توجہ کے ساتھ نماز پڑھنی چاہیے۔ نماز میں قرأت کرتے وقت ایک ایک لفظ کو پڑھتے وقت اُس کا مخرج اُس کا معنی ذہن میں ہو۔ الفاظ کی ادائیگی صحیح ہو۔ قیام ورکوع وسجود، قعدہ وتشہد وغیرہ بہت پر سکون اور انتہائی اطمینان سے ادا کرے۔ اس کے علاوہ ہمیں یہ بخوبی علم ہونا چاہیے کہ ہم اپنے خالق ومالک کے سامنے کھڑے ہونے لگے ہیں۔ ہمیں اس کائنات کے خالق معبود برحق سے کس طرح ہم کلام ہونا

ہے۔ ہمیں نماز کا ترجمہ اور اس کا مطلب یاد ہونا چاہیے۔ ۔ ہمیں انتہائی عاجزی وانکساری تواضع، تضرع اور اور گڑگڑا کر خشوع خضوع کے ساتھ مکمل دھیان وتوجہ کو مرکوز کر کے اور ٹھہر ٹھہر کر نماز ادا کرنی چاہیے۔ ہمارا رب سب مسلمانوں سے محبت کرتا ہے ہمیں بھی اللہ تعالیٰ سے محبت رکھنے کا ثبوت اپنی نماز کو خوبصورت محبت بھرے انداز میں اللہ تعالیٰ کی خوشنودی اور پسندیدگی کو حاصل کرنے کے لیے ادا کرنا چاہیے اور ہر اُس بات وعمل سے ہمیں بچنا چاہیے جو اللہ تعالیٰ کی ناراضگی اور غضب کا باعث بنتا ہے۔

رسول اللہ ﷺ نماز کے لیے مسجد میں جاتے۔ جن باتوں کا حکم ارشاد فرماتے، ان میں سے ایک یہ بھی ہے:

''جب کوئی شخص اچھی طرح وضو کرے۔ پھر مسجد کی طرف جائے تو وہ ایک ہاتھ کی انگلیاں دوسرے ہاتھ کی انگلیوں میں نہ ڈالے کیونکہ وہ نماز میں ہوتا ہے۔

[سنن ابو داؤد، سنن ترمذی]

سیّدنا ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ بیان کرتے ہیں کہ نبی کریم رؤف رحیم ﷺ مسجد میں تشریف لائے تو ایک آدمی جن کا نام خلاد بن رافع رضی اللہ عنہ تھا وہ بھی مسجد میں داخل ہوئے۔ انہوں نے نماز پڑھی لیکن آپ ﷺ نے انہیں واپس بھیج دیا اور کہا: اطمینان اور تسلی کے ساتھ مسجد کی طرف آنا ہے۔ اللہ تعالیٰ کے لیے رغبت وخوف، مسرت وحسرت، خشوع وخضوع اور پستی کے جذبات ہمارے اوپر طاری ہوں۔ اس لیے کہ جتنی زیادہ پستی اور ذلت خشوع یعنی تذلل اور انابت کا مظاہرہ ہوگا۔ اتنی ہی ہماری نماز پاکیزہ ہوگی۔ اسی قدر اللہ تعالیٰ کے ہاں اسے قبولیت حاصل ہوگی جس کی وجہ سے انسان کے جسم میں ہونے والی مختلف تبدیلیاں جو کہ بیماری کہلاتی ہیں جسم سے بنا کسی دوائی کے خارج ہو جائیں گی۔ روح کے ساتھ ساتھ جسم بھی لطیف ہوتا جائے گا۔ روح کی پاکیزگی کے ساتھ ساتھ سوچ اور بدن کی پاکیزگی بھی حاصل ہوتی جائے گی۔ بندے کا مقام اسی حیثیت سے بلند ہوتا جائے گا اور انسان اللہ تعالیٰ کے ہاں اتنا ہی قرب حاصل کرتا جائے گا۔

نماز دین اسلام کا اہم ترین رکن ہے۔ ہمیں چاہیے کہ جب ہم نماز کے لیے مسجد میں جائیں تو بہت اطمینان اور سکون سے جائیں۔ وقار کے ساتھ مسجد کی طرف جائیں۔ جلدی کے ساتھ دوڑتے ہوئے لوگوں کو پریشان کرتے ہوئے مسجد کی طرف نہ جائیں اور جب نماز کے لیے اپنے رب کے سامنے کھڑے ہوں تو ہمارے دل کی کیفیت یہ ہو کہ ہم اپنے رب کو دیکھ رہے ہیں۔ اگر ہماری یہ کیفیت نہیں ہوتی تو کم از کم یہ احساس تو ہو کہ ہمارا رب تو ہمیں دیکھ رہا ہے۔ جیسا کہ رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا:

"احسان یہ ہے کہ تو اللہ کی عبادت اس طرح کر جیسے تو اللہ کو دیکھ رہا ہے۔ اگر تو اس کو دیکھنے والا انداز نہیں اپنا سکتا تو یقیناً وہ تو تجھے دیکھ ہی رہا ہے۔

[صحیح بخاری، صحیح مسلم]

ہم جب بھی نماز پڑھیں تو ہمیں مکمل یکسوئی، دھیان اور استغراق کا اہتمام کرنا چاہیے۔

نماز میں اخلاص

اخلاص کا لغوی معنی:

خالص کرنا، نجات پانا، محفوظ رہنا

اخلاص کا اصطلاحی مطلب:

عبادت میں اللہ تعالیٰ کی رضا و بندگی کی نیت کرنا۔ دوسرے الفاظ میں نیت، قول اور عمل کی صفائی کا نام ''اخلاص'' ہے۔

اخلاص اور اعمال کی قبولیت:

کسی بھی عمل کی قبولیت کے لیے دو بنیادی شرطیں ہوتی ہیں:

۱۔ اخلاص:

ہم جو بھی عمل کریں وہ صرف اللہ تعالیٰ کی محبت میں کریں اور اپنے رب کی رضا و خوشنودی کو حاصل کرنے کے لیے کریں۔

۲۔ سُنت رسول ﷺ:

ہم جو بھی عمل کریں وہ صرف اُس وقت قابل قبول ہو گا جب ہم اُسے حضرت محمد ﷺ کے سو فیصد طریقے کے مطابق کریں گے۔

ان دونوں یعنی اخلاص اور سُنت رسول ﷺ سے جو عمل خالی ہوگا وہ کسی بھی صورت میں اللہ تعالیٰ کے ہاں قابلِ قبول نہیں ہو سکتا۔

نبی کریم رؤف رحیم ﷺ نے فرمایا:

''اللہ تعالیٰ صرف اس عمل کو قبول فرماتا ہے جو خالص اس کے لیے ہو اور اس سے اللہ تعالیٰ کی رضا و خوشنودی مقصود ہو۔'' [سنن النسائی:3140]

اخلاص اور حضرت محمد ﷺ:

اللہ تعالیٰ نے اپنے آخری پیغمبر حضرت محمد ﷺ کو اخلاص کا حکم دیا۔
اللہ تعالیٰ نے قرآن مجید میں ارشاد فرمایا:

''یقیناً ہم نے اس کتاب کو آپ کی طرف حق کے ساتھ نازل فرمایا ہے۔ پس آپ اللہ تعالیٰ کی ہی عبادت کریں۔ اسی کے لیے دین کو خالص کرتے ہوئے خبردار اللہ تعالیٰ ہی کے لیے خالص عبادت کرنا ہے۔'' [الزمر:3-2]

دوسری جگہ اللہ تعالیٰ نے اہلِ ایمان کو اپنے اعمال میں اخلاص پیدا کرنے کا حکم دیتے ہوئے ارشاد فرمایا:

''انہیں صرف اسی کا حکم دیا گیا تھا کہ عبادت صرف اللہ تعالیٰ ہی کی کریں۔ اسی کے لیے دین کو خالص رکھیں۔ ابراہیم حنیف کے دین پر اور نماز کو قائم رکھیں اور زکوٰۃ دیتے رہیں یہی ہے دین سیدھی ملت کا۔'' [البینہ:5]

سیّدنا ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا:

''بلاشبہ اللہ تعالیٰ تمہاری شکل وصورت اور مال ودولت کو نہیں دیکھتا بلکہ وہ تمہارے دلوں (کے خلوص) اور اعمال کو دیکھتا ہے۔'' [صحیح مسلم:2564]

سیّدنا ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا:

''روزِ قیامت لوگوں کو ان کی نیتوں کے مطابق قبروں سے اُٹھایا جائے گا۔''

[سنن ابن ماجہ: 4229]

اخلاص کا ثمر:

سیّدنا شداد بن الہاد رضی اللہ عنہ سے مروی ہے کہ ایک دیہاتی نبی کریم ﷺ کے پاس آیا اور آپ ﷺ پر ایمان لاکر آپ ﷺ کا متبع ہو گیا۔ پھر اس نے کہا کہ میں آپ ﷺ کے ساتھ ہجرت کروں گا۔ آپ ﷺ نے اپنے بعض صحابہ رضی اللہ عنہم کو اس کی دیکھ بھال کے بارے میں حکم دیا اور وصیت فرمائی۔ پھر جب اُنہوں نے غزوہ کیا اور فتح حاصل کی تو نبی کریم رؤف

رحیم ﷺ نے غنیمت کا مال تقسیم کیا اور اس شخص کا بھی حصہ نکالا اور اس کا حصہ صحابہ کے پاس رکھوا دیا کیونکہ وہ شخص صحابہ کے مویشی چرانے کے لیے گیا ہوا تھا۔ جب وہ واپس آیا تو صحابہ نے اس کو اس کا حصہ دیا تو اس نے کہا یہ کیا ہے؟ صحابہ رضی اللہ عنہم نے کہا تیرا حصہ ہے جو نبی کریم رؤف رحیم ﷺ نے تجھے دیا ہے۔ چنانچہ اس نے وہ حصہ لیا اور نبی کریم رؤف رحیم ﷺ کے پاس لے آیا اور کہنے لگا کہ یہ کیا ہے؟ آپ ﷺ نے فرمایا کہ یہ تیرا حصہ ہے جو میں نے نکالا ہے۔ وہ کہنے لگا کہ میں نے آپ ﷺ کی اتباع اس لیے اختیار نہیں کی بلکہ میں نے تو آپ ﷺ کی تابعداری اس لیے کی ہے کہ مجھے اس جگہ تیر لگے اور اس نے اپنے حلق کی طرف اپنی انگلی کے ساتھ اشارہ کیا پھر میں مر کر جنت میں داخل ہو جاؤں تو رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: اگر تو نے سچ کہا تو اللہ تعالیٰ تجھے سچا کر دکھائے گا۔ پھر وہ کچھ عرصہ صحابہ کے ساتھ رہا اور جب صحابہ کے ساتھ مل کر دشمن کے ساتھ لڑنے کے لیے روانہ ہوا اور وہاں شہید کر دیا گیا۔ پھر اسے نبی کریم رؤف رحیم ﷺ کے پاس اُٹھا کر لایا گیا، اسے اس کی بتائی ہوئی جگہ پر تیر لگا ہوا تھا تو نبی کریم رؤف رحیم ﷺ نے فرمایا کیا یہ وہی شخص ہے؟ ایک آدمی نے کہا جی ہاں۔ آپ ﷺ نے فرمایا: ''اس نے اللہ تعالیٰ سے سچ کہا اور اللہ نے اسے سچ کر دکھایا۔ پھر نبی کریم رؤف رحیم ﷺ اُسے اُس کے جبے میں کفن دیا پھر آگے بڑھے اس کی نماز جنازہ پڑھی اور آپ ﷺ نے جنازے کی دعاؤں میں یہ دعا بھی پڑھی: اے اللہ یہ تیرا بندہ تیرے راستے میں مہاجر بن کر نکلا پھر شہید کر دیا گیا۔ میں اس پر گواہ ہوں۔''

[صحیح سُنن النسائی: 1952]

اخلاص کے فوائد:

- ☆ اخلاص قبولیتِ اعمال کے لیے اساس ہے۔
- ☆ اخلاص قبولیت دعا کی اساس ہے۔
- ☆ اخلاص سے مصیبتیں دور ہوتی ہیں۔
- ☆ اخلاص سے اللہ تعالیٰ کی مدد انسان کے شاملِ حال رہتی ہے۔

اخلاص ہی سے انسان دنیا و آخرت میں کامیابی و کامرانی سے ہمکنار ہو سکتا ہے۔ اخلاص انسان کے دل میں سکون و اطمینان پیدا کر کے اسے مخلوق کی غلامی سے نجات دلاتا ہے۔

جو کام اخلاص سے کیئے جاتے ہیں اللہ تعالیٰ کے ہاں وہ کام بہت اہمیت رکھتے ہیں۔ حدیث کی کتابوں میں ایک واقعہ بہت مشہور ہے جو ہم اپنی نصاب کی کتابوں میں بھی پڑھتے آئے ہیں۔

سیّدنا عبداللہ بن عمر رضی اللہ عنہ سے روایت ہے وہ کہتے ہیں کہ میں نے رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کو یہ ارشاد فرماتے ہوئے سنا کہ تم سے پہلے بنی اسرائیل کے تین شخص سفر پر نکلے، چلتے چلتے رات ہوگئی اور وہ رات گزارنے کے لیے ایک غار میں چلے گئے، اتنے میں پہاڑ سے ایک بڑا سا پتھر لڑھک کر نیچے آیا جس نے غار کے دہانے کو بند کر دیا، یہ دیکھ کر انہوں نے آپس میں مشورہ کیا ان کی سمجھ میں یہی بات آئی کہ اس آزمائش سے نجات کی ایک صورت ہے کہ تم اپنے اعمال صالحہ کے واسطے سے اللہ سے دعا کرو۔ ان میں سے ایک نے کہا یا اللہ! تو خوب جانتا ہے کہ میرے بوڑھے ماں باپ تھے اور شام کو میں سب سے پہلے انہی کو دودھ پلاتا تھا۔ ان سے پہلے میں اہل و عیال کو اور خادم و غلام کو نہیں پلاتا تھا۔ ایک دن میں درختوں کی تلاش میں دور نکل گیا اور جب واپس لوٹ کر آیا تو میرے والدین سو چکے تھے۔ میں نے شام کو دودھ دھویا اور ان کی خدمت میں لے کر حاضر ہوا تو کیا دیکھا کہ وہ سوئے ہوئے ہیں، نہ تو میں نے انہیں جگایا اور نہ ہی ان کو جگانا پسند کیا اور نہ ہی ان سے پہلے اپنے اہل و عیال اور غلاموں کو دودھ پلانا گوارہ کیا۔ میں ہاتھ میں دودھ کا پیالہ لیے ان کے سرہانے کھڑا ان کے جاگنے کا انتظار کرتا رہا جب کہ میرے بچے بھوک کے مارے میرے قدموں سے لپٹتے رہے میرے قدموں میں بلبلاتے رہے یہاں تک کہ صبح ہوگئی وہ بیدار ہوئے ان دونوں نے دودھ پیا، یا اللہ اگر یہ کام میں نے صرف تیری رضا کے لیے کیا تھا تو ہمیں اس پریشانی سے نجات عطا فرما۔ وہ چٹان تھوڑی سی سرک گئی لیکن ابھی اس سے باہر نکلنا ان کے لیے ممکن نہیں تھا۔ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:

پھر دوسرے شخص نے دعا کی یا اللہ! میری ایک چچازاد بہن تھی جو کہ مجھے سب سے زیادہ محبوب تھی ایک مرتبہ میں نے اس سے اپنی نفسانی خواہش پوری کرنے کا ارادہ کیا لیکن وہ آمادہ نہیں ہوئی اور اس نے انکار کر دیا حتیٰ کہ ایک وقت ایسا آیا کہ قحط سالی نے اسے میرے پاس آنے پر مجبور کر دیا۔ میں نے اسے اپنے ساتھ خلوت اختیار کرنے کی شرط پر ایک سو بیس دینار دیئے چنانچہ (اپنی مجبوری کی وجہ سے) وہ آمادہ ہوگئی جب میں اس پر (برائی کرنے کے لیے) قادر ہوا تو اس نے کہا اللہ سے ڈر اور اس مہر کو ناحق مت توڑ (ان الفاظ سے مجھ پر ایسا خوف طاری ہوا کہ) میں نے اُسے چھوڑ دیا حالانکہ وہ مجھے بہت زیادہ محبوب تھی میں اس سے دور ہوا اور سونے کے دینار بھی اسے چھوڑ دیئے جو میں نے اُسے دیئے تھے۔ یا اللہ! اگر میں نے یہ کام تیری رضا کے لیے کیا تھا تو ہمیں اس پریشانی سے نجات عطا فرما، چنانچہ وہ چٹان کچھ اور سرک گئی لیکن باہر نکلنے کا راستہ ابھی نہ بنا۔ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا:

پھر تیسرے شخص نے دعا کی یا اللہ! میں نے کچھ مزدوروں کو اجرت پر رکھا تھا سب کو میں نے ان کی مزدوری ادا کر دی۔ صرف ایک مزدور اپنی مزدوری لیے بغیر چلا گیا تو میں نے اس کی مزدوری (کی رقم) کو کاروبار میں لگا دیا حتیٰ کہ اس سے بہت سا مال بن گیا پھر کچھ عرصے کے بعد وہ ایک دن آ کر کہنے لگا اللہ کے بندے! مجھے میری مزدوری دے دے۔ میں نے کہا یہ اونٹ، گائے، بکریاں اور غلام جو تجھے نظر آ رہے ہیں۔ یہ سب تیری اجرت کا ثمر ہے۔ اس نے کہا اللہ کے بندے مجھ سے مذاق نہ کر۔ میں نے کہا میں تجھ سے مذاق نہیں کر رہا چنانچہ وہ سارے کا سارا مال لے گیا اور اس میں سے کچھ بھی نہ چھوڑا۔ یا اللہ! اگر میں نے یہ کام تیری رضا کے لیے کیا تھا تو ہمیں اس مصیبت سے نجات عطا فرما چنانچہ چٹان بالکل سرک گئی اور غار کا منہ کھل گیا اور وہ سب باہر نکل آئے۔

[صحیح بخاری: 3465۔ صحیح مسلم: 6884]

سیدنا ضحاک بن قیس رضی اللہ عنہ سے روایت ہے۔ آپ ﷺ نے ارشاد فرمایا، اللہ تعالیٰ ارشاد فرماتا ہے:

"میں شریک سے پاک ہوں جس کسی نے بھی میرے ساتھ کسی کو شریک ٹھہرایا گویا کہ اس نے میرا شریک بنایا۔ اے لوگو اپنے اعمال میں اخلاص پیدا کرو کیونکہ اللہ تعالیٰ انہی اعمال کو قبول فرماتے ہیں جن میں اخلاص ہوتا ہے۔ تم یہ مت کہا کرو کہ یہ عمل اللہ کے لیے ہے اور یہ رشتہ داری کے لیے ہے۔ اللہ کے لیے کیے ہوئے اعمال کا ثواب ملے گا لیکن رشتہ داری کے لیے کیا گیا عمل اس کا ثواب نہیں ملے گا۔ اور یہ مت کہو کہ یہ عمل اللہ کے لیے اور یہ تمہارے لیے ہے اللہ تعالیٰ کے لیے کیے گئے عمل کا ثواب ملے گا لیکن تمہارے لیے کئے گئے عمل کا نہ اجر ملے گا اور نہ ہی کوئی ثواب ملے گا۔ (کیونکہ اس میں اخلاص نہیں ہوگا)

[مسند البزار: 3567۔بیہقی فی الشعب: 6836]

سیدنا ابوامامہ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ ایک شخص رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کی خدمت میں حاضر ہوکر عرض کرنے لگا کہ آپ صلی اللہ علیہ وسلم ایسے شخص کے متعلق کیا فرماتے ہیں کہ جو اجر اور شہرت حاصل کرنے کے لیے جہاد کرے؟ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا: اسے کچھ نہیں ملے گا۔ اس شخص نے تین مرتبہ اسی سوال کو دہرایا اور ہر مرتبہ آپ صلی اللہ علیہ وسلم یہی جواب دیتے رہے اسے کچھ نہیں ملے گا۔ پھر رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: یقیناً اللہ تعالیٰ صرف اسی عمل کو قبول کرتا ہے جو خالصتاً اُسی کی رضا اور خوشنودی کے حصول کے لیے کیا جائے۔

[حسن سنن النسائی: 3140۔سنن ابی داؤد: 2516]

سیدنا عمر بن خطاب رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ میں نے رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کو ارشاد فرماتے ہوئے سنا! اعمال کا دارومدار نیت پر ہے۔ انسان کے لیے وہی ہے جس کی اس نے نیت کی۔ پس جس نے اللہ اور اس کے رسول صلی اللہ علیہ وسلم کی طرف ہجرت کی تو اس کی ہجرت اللہ اور اس کے رسول صلی اللہ علیہ وسلم کی طرف ہی ہے اور جس کی ہجرت حصول دنیا یا کسی عورت سے نکاح کی غرض سے ہے تو اس کی ہجرت اسی کی طرف ہے جس کی طرف اس نے ہجرت کی۔

[صحیح البخاری: 1۔صحیح المسلم: 1907۔جامع الترمذی: 1647۔سنن النسائی: 75]

سیّدنا ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا: لوگوں کو ان کی نیتوں کے مطابق اُٹھایا جائے گا۔ [صحیح سنن ابن ماجہ: 4229]

سیّدنا ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا: بے شک اللہ تعالیٰ تمہارے جسموں اور تمہاری صورتوں کی طرف نہیں دیکھتا بلکہ اللہ تعالیٰ تو تمہارے دلوں اور تمہارے اعمال کی طرف دیکھتا ہے۔ [صحیح مسلم:2564]

سیّدنا انس بن مالک رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا: بلاشبہ تم مدینہ میں ایسے لوگ چھوڑ آئے ہو کہ جو بھی تم نے سفر کیا یا جو بھی تم نے اللہ کی راہ میں خرچ کیا یا جو بھی تم نے وادی طے کی تو وہ (اجر وثواب میں) تمہارے ساتھ رہے۔ صحابہ کرام رضی اللہ عنہم نے عرض کی! اے اللہ کے رسول ﷺ وہ ہمارے ساتھ کس طرح تھے حالانکہ وہ تو مدینہ میں ہیں؟ آپ ﷺ نے ارشاد فرمایا: ان کو عذر یا مجبوری نے روکے رکھا۔ [سنن ابی داؤد: 2508]

سیّدنا ابو کبشہ انماری رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ انہوں نے رسول اللہ ﷺ کو یہ ارشاد فرماتے ہوئے سنا تین چیزوں پر میں قسم اُٹھاتا ہوں اور ایک اہم حدیث تمہیں بتاؤں گا اسے خوب اچھی طرح سے یاد کر لینا۔

۱۔ صدقہ کرنے سے بندے کا مال کم نہیں ہوتا۔

۲۔ جس شخص سے ظلم وزیادتی کی گئی اور اس نے اس پر صبر کیا تو اللہ عزوجل اس کی عزت بڑھا دیتے ہیں۔

۳۔ جس شخص نے لوگوں کے سامنے مانگنے کا دروازہ کھولا تو اللہ اس پر فقر کا (یعنی تنگدستی) کا دروازہ کھول دیتے ہیں۔

اب میں تمہیں ایک حدیث بتلاتا ہوں اسے خوب اچھی طرح یاد کر لو۔ دنیا چار قسم کے لوگوں پر مشتمل ہے۔

۱۔ وہ شخص جسے اللہ تعالیٰ نے مال اور علم کے ساتھ نوازا اور وہ اپنے مال میں اللہ تعالیٰ سے ڈرتا ہے۔ اس کے ساتھ صلہ رحمی کرتا ہے اور خوب اچھی طرح جانتا ہے کہ اس میں عطا

کرنے والے اللہ کا بھی حق ہے۔ یہ شخص لوگوں میں سے سب سے بہترین مقام و مرتبہ والا ہے۔

۲۔ وہ شخص جسے اللہ تعالیٰ نے علم کے ساتھ نوازا لیکن مال نہیں دیا۔ لیکن وہ نیت کا سچا ہے اور آرزو کرتا ہے کہ اگر میرے پاس بھی مال ہوتا تو میں بھی فلاں کی طرح اسے نیک کاموں میں خرچ کرتا تو اللہ تعالیٰ اس کو بھی اس کی نیت کی وجہ سے ویسا ثواب عطا کریں گے جو پہلے کا ہے اور یہ دونوں ثواب میں برابر ہو جاتے ہیں۔

۳۔ وہ شخص جسے اللہ تعالیٰ نے مال تو دیا مگر اسے علم نہ دیا وہ اپنے مال کو بے جا صرف کرتا ہے نہ تو اس میں اللہ کا خوف کرتا ہے۔ نہ اس سے صلہ رحمی کرتا ہے۔ اور نہ ہی اس سے اللہ تعالیٰ کا حق ادا کرتا ہے۔ یہ شخص سب سے بدترین ہے۔

۴۔ وہ شخص کہ جسے اللہ تعالیٰ نے نہ تو مال دیا اور نہ ہی علم لیکن وہ تمنا کرتا ہے کہ اگر میرے پاس مال ہوتا تو میں بھی اس کی طرح اپنا مال بے جا صرف کرتا۔ اسے اسی کی بری نیت کا گناہ ہوگا اور وبال میں یہ دونوں برابر ہو جائیں گے۔

[مسند احمد: 231/4۔ جامع الترمذی: 2325]

سیدنا ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا: اللہ تعالیٰ فرماتا ہے کہ میرا بندہ جب کسی برے عمل کا ارادہ کرے تو اسے نہ لکھو یہاں تک کہ وہ گناہ کر گزرے۔ اگر وہ اسے کر گزرے تو اتنا ہی لکھو کہ جتنا اس نے کیا ہے اور اگر وہ اس گناہ کو میری وجہ سے چھوڑ دے تو اس کے لیے ایک نیکی لکھو اور اگر وہ کسی نیک عمل کا ارادہ کرے اور اسے نہ کر سکے تو پھر بھی اس کے لیے ایک نیکی لکھ لو اور اگر وہ یہ نیک عمل کر گزرے تو اس کو دس سے لے کر سات سو گنا تک لکھ لو۔ [صحیح البخاری: 7501]

سیدنا ابو درداء رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا:

''جو شخص اپنے بستر پر آیا اور رات تہجد پڑھنے کی نیت کی مگر صبح تک نیند کے غلبے کی وجہ سے بیدار نہ ہو سکا تو اس کے لیے نیت کے مطابق ثواب لکھ دیا جائے گا اور نیند اس پر اس

کے رب کی طرف سے صدقہ ہوگی۔

[سنن النسائی : 1787۔سنن ابن ماجہ : 1344۔صحیح ابن حبان : 2579]

نماز ایک ایسا عمل ہے جس کو اللہ تعالیٰ اتنا خالص کرنا چاہتے ہیں کہ انسان جب بھی اپنے رب کے سامنے کھڑا ہو تو اس کے دل کی کیفیت ایسی ہو کہ اس کا رب اس کے اس عمل کے ذریعے راضی ہو جائے وہ اپنی نماز کو صرف اور صرف اپنے رب کی رضامندی کے لیے ادا کرے نماز کو خالص اپنے رب کے قرب کا ذریعہ بنا لے اور اپنی نماز میں اتنا خشوع وخضوع پیدا کرے کہ اس کا رب اس کے تمام گناہوں کو بخش دے۔

نماز میں قبولیت کے لیے جو چیز سب سے زیادہ ضروری ہے وہ ہمارا اخلاص ہی ہے۔ اخلاص جتنا زیادہ ہوتا جائے گا اللہ تعالیٰ کے ہاں وہ عمل اتنا ہی زیادہ مقبول ہوتا جائے گا اور نماز میں اخلاص جتنا کم ہوتا جائے گا، اللہ تعالیٰ کے ہاں وہ عمل اُتنا کمزور ہوتا جائے گا۔ اگر اخلاص ختم ہو گیا تو وہ عمل اللہ تعالیٰ کے ہاں مردود ہو جائے گا پھر اللہ تعالیٰ حکم دے گا کہ تم نے یہ عمل جس کے لیے کیا تھا آج اُسی سے اس کا بدلہ لے لو میرے لیے تم نے عمل کیا ہی نہیں تھا اس کے بارے میں جناب محمد رسول اللہ ﷺ نے فرمایا کہ قیامت کے دن جن لوگوں کا سب سے پہلے فیصلہ کیا جائے گا:

۱۔ ان میں سے ایک آدمی وہ ہوگا کہ جسے شہید کر دیا گیا تھا۔ اسے اللہ کی بارگاہ میں پیش کیا جائے گا تو اللہ تعالیٰ اسے اپنی نعمتیں یاد دلائے گا اُسے وہ یاد آ جائیں گی اللہ تعالیٰ فرمائے گا، تو نے ان کے شکر میں کیا کیا؟ وہ عرض کرے گا میں نے تیری راہ میں جہاد کیا یہاں تک کہ میں شہید ہو گیا۔ اللہ تعالیٰ فرمائے گا تو نے جھوٹ بولا تم تو اس لیے لڑے تھے تا کہ تجھے بہادر کہا جائے، لہٰذا تجھے دنیا میں بہادر کہہ لیا گیا پھر اس کے متعلق حکم ہوگا اور اُسے چہرے کے بل گھسیٹ کر جہنم میں پھینک دیا جائے گا۔

۲۔ دوسرا وہ شخص ہوگا جس نے علم حاصل کیا اور دوسروں کو بھی اس کی تعلیم دی اور قرآن پڑھا۔ اللہ تعالیٰ اسے اپنی نعمتیں یاد دلائے گا اُسے وہ نعمتیں یاد آ جائیں گی تو اللہ تعالیٰ

فرمائے گا تو نے ان نعمتوں کے شکر میں کیا کیا؟ وہ عرض کرے گا میں نے علم حاصل کیا اور دوسروں کو اس کی تعلیم دی اور تیری رضا کے لیے قرآن پڑھتا رہا۔ اللہ تعالیٰ فرمائے گا تو نے جھوٹ بولا تو نے تو علم اس لیے حاصل کیا تا کہ تجھے عالم کہا جائے اور قرآن اس لیے پڑھا تا کہ تجھے قاری کہا جائے پس تجھے ایسا کہہ دیا گیا پھر اس کے متعلق فرشتوں کو حکم ہوگا اسے چہرے کے بل گھسیٹ کر جہنم میں پھینک دیا جائے۔

۳۔ تیسرا وہ شخص ہوگا جسے اللہ تعالیٰ نے خوشحالی و کشادگی عطا فرمائی اور مختلف قسم کے مالوں سے نوازا تھا اسے اللہ تعالیٰ کی بارگاہ میں پیش کیا جائے گا تو اللہ تعالیٰ اسے اپنی نعمتیں یاد دلائے گا اور وہ نعمتیں اُسے یاد آجائیں گی۔ اللہ تعالیٰ فرمائے گا تو نے ان نعمتوں کے شکر میں کیا کیا؟ وہ عرض کرے گا تیری رضا کے لیے خرچ کیا۔ اللہ تعالیٰ فرمائے گا تو نے جھوٹ بولا تو نے تو یہ سب اس لیے کیا تھا کہ تجھے سخی کہا جائے پس تجھے ایسا کہہ لیا گیا پھر اس کے متعلق حکم ہوگا اور اُسے چہرے کے بل گھسیٹ کر جہنم میں پھینک دیا جائے گا۔ [صحیح مسلم: 1905۔ جامع الترمذی: 2382]

ایسے ہی اگر کوئی انسان لوگوں کو دکھانے کے لیے کوئی عمل کرتا ہے یا لوگوں کو سنانے کے لیے کوئی عمل کرتا رہا، لوگوں کے سامنے اپنے آپ کو پارسا اور نیک ثابت کرنے کے لیے نماز پڑھتا ہے تو وہ شخص گویا ریا کاری کر رہا ہے۔

سیّدنا جندب بن عبداللہ رضی اللہ عنہ سے مروی ہے کہ نبی صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:

”وہ شخص (لوگوں کو) منانے کے لیے کوئی کام کرتا ہے تو اللہ تعالیٰ قیامت کے دن اسے رسوا کرے گا اور جو نیک عمل لوگوں کو دکھانے کے لیے کرتا ہے تو اللہ تعالیٰ اس کے چھپے عیبوں کو لوگوں کے سامنے ظاہر کر دے گا۔“

[صحیح البخاری:6499۔ صحیح المسلم:2987]

سیّدنا ابی بن کعب رضی اللہ عنہ سے مروی ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:

”اس اُمت کو آسانی، عزت، دین میں سربلندی، شہروں کے اقتدار اور تائید و

نصرت کی خوشخبری دے دو، جس نے آخرت (میں کامیابی والا) کام دنیاوی اغراض کے لیے کیا تو آخرت میں اس کا کوئی حصہ نہ ہوگا۔'' [مسند احمد: 134/5۔ صحیح ابن حبان: 405۔ مستدرك حاكم: 318/4۔بیهقی فی الشعب:6833]

سیدنا معاذ بن جبل رضی اللہ عنہ سے روایت ہے، رسول اللہ ﷺ نے فرمایا:

''جس نے لوگوں کو منانے اور ان کی نظروں میں بڑا بننے کے لیے کوئی کام کیا تو اللہ تعالیٰ روزِ قیامت تمام مخلوقات کے سامنے اس کے عیبوں کو ظاہر کر دے گا۔''

[صحیح لغیرہ۔طبرانی فی الکبیر: 237]

سیدنا ربیع بن عبدالرحمٰن بن ابی سعید الخدری اپنے والد وہ اپنے دادا سے روایت کرتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ ہمارے پاس تشریف لائے اور ہم فتنہ دجال کے متعلق گفتگو کر رہے تھے۔ آپ ﷺ نے ارشاد فرمایا: کیا میں تمہیں ایسے فتنے کے متعلق آگاہ نہ کروں کہ جس کا مجھے تم پر فتنہ دجال سے بھی زیادہ خدشہ ہے؟ ہم نے عرض کیا کیوں نہیں اے اللہ کے رسول ﷺ ہم پر ضرور فرمایئے تو رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: یہ ریاکاری ہے جب کوئی نماز پڑھنے کھڑا ہوتا ہے پھر وہ نماز بنا سنوار کر اچھی طرح لوگوں کو دکھانے کے لیے پڑھنے لگے۔ جب وہ دیکھتا ہے کہ کوئی اسے دیکھ رہا ہے۔ [حسن سنن ابن ماجه:4204۔بیهقی فی الشعب:683]

سیدنا محمود بن لبید رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا:

''سب سے زیادہ خوفناک چیز جس سے میں تم پر ڈرتا ہوں وہ شرک اصغر ہے تو صحابہ کرام رضی اللہ عنہم نے عرض کی اے اللہ کے رسول ﷺ یہ شرک اصغر کیا ہے؟ تو آپ ﷺ نے ارشاد فرمایا: ریاکاری (قیامت کے دن) اللہ تعالیٰ جب لوگوں کو ان کے اعمال کا بدلہ دیتے ہوئے ارشاد فرمائے گا تم ان لوگوں کے پاس جاؤ جن کے لیے تم نے اعمال کیے، کیا ان کے پاس تمہارے اعمال کا بدلہ ہے؟ (یعنی انہی سے اپنے اعمال کا بدلہ طلب کرو میرے پاس تمہارے لیے کوئی بدلہ

نہیں کیونکہ تم نے اعمال میں اخلاص کو اختیار نہیں کیا)۔''

[صحیح مسند احمد : 428/5۔بیہقی فی الزھد : 4831۔سنن ابن ماجه : 202]

''اللہ تعالیٰ یہ بات ارشاد فرماتا ہے کہ میں شرک کرنے والے لوگوں کے شرک سے غنی ہوں جو کوئی میرے لیے عمل کرے اور اس میں میرے غیر کو شریک ٹھہرائے تو میں اس سے بری ہوں اور اس کا یہ عمل اسی کے لیے ہے کہ جس کو اس نے شریک ٹھہرایا (یعنی باطل اور رد ہے)۔''

[صحیح سنن ابن ماجه:4202-بیہقی فی الاسماء والصفات:213]

اخلاص اور جدید میڈیکل سائنس

اخلاص کا مطلب ہے خالص کرنا۔نجات پانا یا محفوظ کرنا اور اخلاص کے اصطلاحی معانی ہیں :اپنے آپ کو اپنے رب کے لیے خالص کر لینا اور اپنی عبادت کو اللہ تعالیٰ کی رضامندی اور خوشنودی اور بندگی کے لیے ادا کرنا۔یعنی اپنا ہر قول و فعل اور ہر عمل اپنے رب کی خوشی کے حاصل کرنے کے لیے کرنا جس میں کسی دوسرے کو ذرہ برابر بھی شریک نہ رکھنا۔

اخلاص کے بارے میں جدید سائنس بتاتی ہے کہ اس کائنات میں دوطرح کی طاقتیں ہوتی ہیں۔ ایک مثبت طاقت ، Positive Powerاور دوسری منفی طاقت Negative Power انسان کے اندر جو طاقت بھی جنم لے لیتی ہے تو اس کے بدن کے تمام اعضاء اُسی طاقت کے زیر اثر ہو جاتے ہیں پھر اُسی طاقت کے زیر اثر اعمال سرانجام دیتے ہیں مثلاً اگر ہمارے بدن میں مثبت طاقت Positvie Power آجائے گی تو ہمارے سارے معاملات مثبت Positive ہو جائیں گے ہمارا سوچنا، ہمارا بولنا، ہمارا دیکھنا، ہمارا سننا، ہمارا سمجھنا، ہمارا پکڑنا، ہمارا چلنا پھرنا حتی کہ ہم اچھی طاقت کے پیدا ہو جانے کی وجہ سے اچھے لوگوں میں جا کر بیٹھیں گے اور اگر ہمارے بدن میں منفی طاقت Negative Power آگئی تو سب سے پہلے ہماری سوچ منفی ہوگی ، پھر ہمارا سمجھنا منفی ہوگا منفی یعنی برا ہوگا جب ہمارا سوچنا اور سمجھنا بُرا ہوگا تو ہمارا دیکھنا سننا بُرا ہو جائے گا، پھر ہمارا چلنا پھرنا ، پکڑنا بُرا ہو جائے گا حتی کہ ہم بُرے لوگوں کی صحبت میں بیٹھنا اور رہنا پسند کرنا شروع کر دیں گے۔

اس کائنات کی سب سے مثبت طاقت Positive Powerاللہ تعالیٰ کی ذات ہے اس کائنات میں ساری کی ساری اچھائیاں اسی ذاتِ باری تعالیٰ کی وجہ سے ہیں اور یہ مثبت ذات جس جگہ پر رہتی ہے وہ اس کائنات کی سب سے مثبت جگہ Positive Placeہے

جس کو جنت الفردوس کہتے ہیں۔اس جنت الفردوس کے عین اوپر اللہ تعالیٰ کا عرش ہے جہاں پر اللہ تعالیٰ مستوی ہے۔ اس کائنات میں جو جتنا مثبت ہوتا جائے گا وہ حقیقت میں اپنے خالق و مالک کے قریب ہوتا جائے گا۔ اور اس کائنات کی سب سے منفی طاقت Negative Power شیطان لعین کی ہے اور اس کائنات میں جتنی منفی طاقتیں Negative Powers ہیں وہ ساری کی ساری شیطان مردود کی ہیں اور اُس نے جس جگہ پر جانا ہے وہ اس کائنات کی سب سے بری جگہ، منفی جگہ Negative Place دوزخ جہنم ہے۔ اب جو جتنا منفی کردار کا حامل ہوگا وہ اسی قدر شیطان کے قریب ہوتا جائے گا اور آخر کار اپنے منفی اعمال کی وجہ سے اس کائنات کی سب سے منفی بری جگہ دوزخ جہنم میں ڈال دیا جائے گا جس کو جہنم کی آگ Hell Fire کہتے ہیں۔

اب جو شخص اچھا بننا چاہتا ہے، وہ اس کائنات کی سب سے اچھی ذات اللہ تعالیٰ جو اس کائنات کا بنانے والا اور تنِ تنہا اس پوری کائنات کو بنا کر اس کا چلانے والا ہے وہ ذات اس کے بنانے میں کسی کی محتاج نہیں اور نہ ہی تنِ تنہا اس پوری کائنات کو بنا کر اس کے چلانے میں کسی کی محتاج ہے۔ اس کے قریب ہونے کے لیے جو اپنے اندر ویسی ہی صفات پیدا کرنا شروع کر دیں گے، وہ اُس کے قریب ہوتے جائیں گے۔ ہم جیسے جیسے مثبت Positive ہوتے جائیں گے ہم ویسے ویسے اس کائنات کی مثبت جگہ Positive Place یعنی جنت الفردوس کے قریب ہوتے جائیں گے۔ اب ہمارے اعمال جتنے زیادہ اس مثبت ذات Positive Power کے لیے ہوں گے، ہم اُتنے اُس مقام اور جگہ کے قریب ہو جائیں گے جہاں پر اس کائنات کی سب سے مثبت ذات یعنی اللہ تعالیٰ ہے!

اسی لیے اللہ تعالیٰ ہم سے اپنے ہر عمل میں صرف ایک چیز کا تذکرہ کرتا ہے کہ جو بھی عمل کرو وہ خالص ہو اور صرف اور صرف میری ذات کے لیے ہو صرف مجھے راضی کرنا مقصدِ زندگی ہو۔ تم اپنے اندر جتنا زیادہ سے زیادہ اخلاص پیدا کرتے جاؤ گے اللہ تعالیٰ ہمارے اعمال کو اُتنا زیادہ شرف قبولیت سے نوازتے جائیں گے۔ ہمارے اعمال میں جتنا زیادہ

اخلاص پیدا ہوجائے گا ہم اُتنے زیادہ اپنے پروردگار اور اپنے خالق و مالک کے قریب ہوجائیں گے اور ہم جتنا اپنے خالق و مالک کے قریب ہوں گے اُتنا زیادہ ہم اپنی منزل و مقصد کے قریب ہوجائیں گے اور ہمارے اعمال میں سے جتنا اخلاص کم ہوتا جائے گا ہم اللہ تعالیٰ کو چھوڑ کر دوسری چیزوں کے لیے جتنا زیادہ عمل کرنا شروع کردیں گے تو ہمارے اعمال سے اخلاص کے کم ہونے کی وجہ سے لذت ختم ہو جائے گی جس کی وجہ سے ہم اپنے خالق و مالک سے اُتنے ہی دور ہوتے چلے جائیں گے۔

سنت کی اہمیت، مقام اور فضائل

سنت:

لغوی اعتبار سے سنت کا معنی طریقہ وراستہ ہے۔

جبکہ سُنت کا اصطلاحی معنی ہر وہ قول، فعل اور تقریر (وہ قول وفعل جو آپ ﷺ کے سامنے ہوا لیکن آپ ﷺ نے اس پر خاموشی اختیار کی) جس کی نسبت رسول اللہ ﷺ کی طرف کی جائے۔

قرآن مجید اور سُنت رسول تعلیمات اسلامیہ کے اولین سر چشمے ہیں۔ کتاب اللہ اگر شرعی قوانین کا متن ہے تو سنت اس کی تشریح وتوضیح کے علاوہ مستقل ایک اسلامی ماخذ کی حیثیت رکھتی ہے۔

سنت کی اہمیت:

۱۔ سنت کی اہمیت کا اندازہ اس بات سے بھی لگایا جا سکتا ہے کہ قرآن مجید میں متعدد مقامات پر اللہ تعالیٰ کی اطاعت کے ساتھ رسول اللہ ﷺ کی اطاعت کو بھی لازم قرار دیا گیا بلکہ رسول اللہ ﷺ کی اطاعت کو ہی اللہ کی اطاعت قرار دیتے ہوئے اللہ تعالیٰ نے سورۃ النساء کی آیت نمبر 80 میں ارشاد فرمایا:

﴿ مَنْ يُطِعِ الرَّسُوْلَ فَقَدْ اَطَاعَ اللّٰهَ ﴾ [النساء:80]

"جس نے رسول اللہ ﷺ کی اطاعت کی، درحقیقت اس نے اللہ ہی کی اطاعت کی۔"

۲۔ اعمال میں سنت رسول ﷺ کی موافقت اس قدر اہمیت کی حامل ہے کہ جب تک عمل اتباع رسول ﷺ کے مطابق نہ ہوگا اس وقت تک اللہ تعالیٰ کے ہاں قابلِ قبول نہ ہوگا

اسی کے بارے میں اللہ تعالیٰ نے سورت محمد کی آیت نمبر 33 میں ارشاد فرمایا:

''اے ایمان والو اللہ کی اطاعت کرو اور رسول کی اطاعت کرو اور اپنے اعمال کو ضائع مت کرو۔'' [محمد:33]

ہر وہ عمل جو رسول اللہ ﷺ کی سنت کے مطابق نہ ہوگا وہ کسی بھی صورت اللہ کے ہاں قابل قبول نہ ہوگا۔

اتباع سنت کے چند فضائل:

۱۔ اتباعِ سنت سے انسان اللہ تعالیٰ کی رحمت کا مستحق بن جاتا ہے جس کے بارے میں اللہ تعالیٰ نے قرآن کی سورت آل عمران کی آیت نمبر ۱۳۲ میں ارشاد فرمایا:

''اور اللہ اور رسول کی اطاعت کرو تاکہ تم پر رحم کیا جائے۔'' [آل عمران : 132]

۲۔ سنت کی اتباع دنیا و آخرت میں کامیابی کا ذریعہ ہے جس کے بارے میں اللہ تعالیٰ نے قرآن کی سورت الاحزاب کی آیت نمبر ۷۱ میں ارشاد فرمایا:

''جس نے اللہ اور اس کے رسول کی اطاعت کی یقیناً اس نے بہت بڑی کامیابی حاصل کر لی۔'' [الاحزاب:۷۱]

۳۔ سنت کی اتباع رشد و ہدایت کی ضمانت ہے جس کے بارے میں اللہ تعالیٰ نے قرآن کی سورت النور کی آیت 54 میں ارشاد فرمایا:

''اگر تم (نبی ﷺ) کی اطاعت کرو گے تو ہدایت پاؤ گے۔'' [النور:54]

۴۔ اتباع رسول ﷺ اللہ تعالیٰ کی محبت کے حصول کا ذریعہ ہے جس کے بارے میں اللہ تعالیٰ نے قرآن کی سورت آل عمران کی آیت نمبر 31 میں ارشاد فرمایا:

''کہہ دیجئے کہ اگر تم اللہ سے محبت رکھتے ہو تو میری اتباع کرو۔ اللہ تعالیٰ تم سے محبت کرے گا اور تمہارے گناہ بخش دے گا اور اللہ بہت بڑا بخشنے والا بڑا مہربان ہے۔'' [آل عمران:31]

۵۔ سنت رسول کی اتباع کرنا دخول جنت کا سبب ہے جس کے بارے میں رسول اللہ ﷺ

نے ارشاد فرمایا:

''جس نے میری اطاعت کی وہ جنت میں داخل ہوگا۔'' [صحیح البخاری:7270]

سنت کا مقام:

سنت رسول ﷺ وحی الٰہی ہے جس کے بارے میں اللہ تعالیٰ نے قرآن میں سورت النجم کی آیت نمبر 3 اور 4 میں ارشاد فرمایا ہے: ''وہ (نبی ﷺ) اپنی خواہش سے کوئی بات نہیں کہتے وہ تو وحی ہے جو (ان پر) اُتاری جاتی ہے۔'' [النجم:3.4]

رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا:

''خبردار مجھے قرآن اور اس کے ساتھ ایک اور چیز (سنت) بھی عطا کی گئی ہے۔''

[صحیح الجامع الصغیر:2643]

سنت دین اسلام کا اساسی ماخذ:

اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں:

''اور تمہیں جو کچھ رسول دے اسے لے لو اور جس سے روکے اس سے رک جاؤ۔'' [الحشر:7]

سنت کی موافقت کے بغیر کوئی بھی عمل اللہ کے ہاں مقبول نہیں رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا:

''جس نے کوئی ایسا عمل کیا جس پر ہمارا حکم نہیں تو وہ (عمل) مردود ہے۔''

[صحیح المسلم: 1718]

اتباع سنت سے اعراض ہلاکت و رسوائی کا سبب:

اللہ تعالیٰ نے قرآن میں سورت النساء کی آیت نمبر 14 میں ارشاد فرمایا:

''اور جو اللہ اور اس کے رسول (ﷺ) کی نافرمانی کرے گا اور اس کی حدود سے تجاوز کرے گا اللہ تعالیٰ اسے آگ میں داخل کرے گا وہ اس میں ہمیشہ رہے گا اور اسی کے لیے رسوا کرنے والا عذاب ہے۔'' [النساء:14]

سنت زندہ کرنے کی فضیلت:

سیّدنا عمرو بن عوف رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا:

''جس نے میری کوئی سُنت زندہ کی اور لوگوں نے اس پر عمل کیا تو سنت زندہ کرنے والے کو ان تمام لوگوں کے برابر اجر ملے گا جنھوں نے اس پر عمل کیا۔''

[سنن ابن ماجه:203]

سیّدنا انس رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا:

''اللہ تعالیٰ اس بندے کو تروتازہ رکھے جس نے میری بات سنی اسے یاد رکھا پھر اسے میری طرف سے (دوسروں تک) پہنچا دیا۔''

[صحيح الجامع الصغير: 6765]

سیّدنا عرباض بن ساریہ رضی اللہ عنہ سے مروی ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے ہمیں وعظ فرمایا جسے سُن کر دل کانپ اُٹھے اور آنکھوں سے آنسو بہنے لگے۔ہم نے عرض کی اے اللہ کے رسول! یہ تو گویا الوداعی وعظ ہے لہٰذا ہمیں نصیحت فرمایئے۔آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا: میں تمہیں اللہ کا تقویٰ اختیار کرنے اور اپنے حکام کی بات سننے اور ماننے کی وصیت کرتا ہوں۔خواہ کوئی غلام ہی تمہارا حاکم کیوں نہ بن گیا ہو۔یقیناً تم میں سے جو میرے بعد زندہ رہا وہ بہت اختلاف دیکھے گا چنانچہ ان حالات میں میری سُنت اور میرے خلفائے راشدین کی سُنت کو تھامے رکھنا بلکہ داڑھوں سے پکڑے رہنا نئی نئی بدعات اور اختراعات سے اپنے آپ کو بچائے رکھنا کیونکہ ہر بدعت گمراہی ہے۔

[صحيح سنن ابى داؤد: 4607۔جامع الترمذی: 2676۔سنن ابن ماجه: 43۔صحيح ابن حبان: 5]

سیّدنا عبداللہ بن عباس رضی اللہ عنہما بیان کرتے ہیں کہ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے خطبہ حجۃ الوداع کے موقع پر ارشاد فرمایا:

''بے شک شیطان اس بات سے نا اُمید ہو گیا ہے کہ تمہاری اس زمین میں اس

کی عبادت کی جائے گی لیکن وہ چاہتا ہے کہ جن اعمال کو تم معمولی سمجھتے ہو ان میں اس کی پیروی کی جائے اس سے بھی بچو اے لوگو! یقیناً میں تم میں ایک ایسی چیز چھوڑ رہا ہوں اگر تم اسے مضبوطی سے تھامے رکھو گے تو کبھی گمراہ نہ ہو گے وہ اللہ کی کتاب اور اس کے نبی ﷺ کی سنت ہے۔" [صحیح مستدرک حاکم: 92/1]

ان تمام آیات اور احادیث کی روشنی میں جو بات میری سمجھ میں آئی ہے، وہ صرف اتنی سی ہے کہ اگر ہم اپنے رب سے اُس کی جنت لینا چاہتے ہیں یا اپنے کسی عمل کو رب کے ہاں مقبول کرنا چاہتے ہیں تو اُس کے لیے صرف ایک شرط ہے اور وہ ہے کہ جو عمل بھی جناب محمد ﷺ نے کیا ہے، اُن کے طریقے کے سو فیصد 100% مطابق ہم بھی کریں تو وہ عمل رب تعالیٰ کے ہاں قابلِ قبول ہے اور اگر ہمارا کوئی بھی عمل بظاہر جتنا مرضی خوبصورت ہو اگر نبی کریم رؤف رحیم ﷺ کے طریقہ کے مطابق نہیں، سُنت رسول ﷺ سے ہٹا ہوا ہے تو اللہ تعالیٰ کے ہاں وہ قابلِ مردود ہے۔ ہمیں اپنے ہر طرز عمل میں حضرت محمد ﷺ کے طریقے کو آپ کے بتائے ہوئے اصولوں کے مطابق کرنا ہے۔

شرائط نماز

طہارت:......اس سے مراد جلد اور جسم کا پاک ہونا ہے۔

ستر:......جسم کے ان حصّوں کو چھپانا، جن کا چھپانا مرد اور عورت پر فرض ہے۔

نماز کا وقت:......جس نماز کے لیے جو وقت ہے، اس کے اندر نماز ادا کی جائے۔

استقبال قبلہ:......یعنی قبلہ کی طرف منہ کر کے نماز پڑھنا

نیت کرنا:......یعنی دل میں خاص اس نماز کا ارادہ کرنا جو پڑھنی ہے۔

ارکان نماز:

تکبیر تحریمہ۔ قیام۔ قرأت۔ قومہ۔ رکوع۔ سجدہ۔ جلسہ استراحت۔ قعدہ تشہد۔ سلام

نمازوں کے نام:

فجر۔ ظہر۔ عصر۔ مغرب۔ عشاء

جمعۃ المبارک۔ عیدین۔ نمازِ جنازہ

اشراق۔ چاشت۔ اوابین۔ تحیۃ الوضو۔ تحیۃ المسجد

تہجد۔ نماز وتر

نماز قصر۔ نماز تراویح۔ نماز خوف۔ نماز استسقاء

اذان

نماز کے لیے مسجد میں جو صدا لگائی جاتی ہے جس کے ذریعے لوگوں کو مسجد میں بُلایا جاتا ہے، اسی بلانے کے عمل کو اذان کہتے ہیں۔

اذان کے بارے میں ایک انگریز مصنف لہو بولڈ ولیس اپنی کتاب میں لکھتا ہے: میں نے زندگی میں پہلی بار قاہرہ میں پوری اذان سُنی۔ جس کو سُن کر اور پھر اُس کے بعد لوگوں کا اپنے تمام کام کاج کاروبار دوکانیں بند کر کے اپنی تمام مصروفیات مشغولیات کو ترک کر کے نماز کی طرف آنا میرے لیے ایک بہت بڑی بات تھی۔ میں نے اپنی پوری زندگی میں ایسا منظر پہلے کبھی نہیں دیکھا تھا کہ کسی ایک فرد کے صدا لگانے پر تمام لوگ اپنے اپنے کاموں کو چھوڑ چھاڑ کر اسی کی صدا کے پیچھے چل پڑے ہوں یہ تجربہ میری زندگی کے ناقابل یقین واقعات میں سے ایک ہے۔ اس کا اثر میرے دل و دماغ پر بہت گہرا پڑا۔ میری سمجھ میں کچھ نہیں آرہا تھا کہ ایسا کس طرح ممکن ہے کہ ایک انسان کی آواز پر یہ سب لوگ ایک جگہ جمع ہو رہے ہیں۔ ان لوگوں کو اس قدر اہتمام کے ساتھ اسی صدا لگانے والے کے مقام کی طرف جاتے ہوئے دیکھ کر میرے جذبات قابو سے باہر ہو رہے تھے۔ مجھے اندازہ ہو رہا تھا کہ مسلمانوں کا اندرونی اتحاد، یکسانی اور ہم آہنگی کتنی گہری ہے اور ان کو آپس میں تقسیم اور متفرق کرنے والی چیزیں کتنی مصنوعی سطحی اور بے اثر ہیں۔ اپنے عقیدہ، طرز فکر، حق و باطل کی تمیز، صحیح اور غلط، بہتر اور صحیح زندگی کے مزاج اور بناوٹ کو سمجھنے میں وہ ایک انسان کی مانند تھے۔ مجھے اُس وقت ایسا لگ رہا تھا کہ میں اپنی زندگی میں پہلی بار ایسی سوسائٹی میں آیا ہوں جس میں انسانوں کے درمیان رشتہ اور تعلق کی بنیاد اقتصادی، معاشی، رنگ و نسل پر نہ تھی، بلکہ اس سے زیادہ گہری مضبوط اور پائیدار چیز پر تھی۔ وہ زندگی کے متعلق مشترک نقطہ نظر کا رشتہ تھا، جس نے انسانوں کے درمیان سے علیحدگی اور لاتعلقی کی تمام دیواروں کو گرا دیا تھا۔ جہاں

پر مساوات عالمی بھائی چارہ کی عملی تصویر نظر آ رہی تھی جہاں پر سب لوگ بلا امتیاز ایک ہی خالق و مالک کے سامنے ایک ہی حالت و کیفیت میں سر بسجود ہو رہے تھے۔ جہاں پر سب کا ایک ہی مقصدِ حیات ہے کہ کس طرح ہمارا خالق و مالک ہم سب سے راضی ہو جائے جہاں سب اپنے خالق حقیقی کو منانے اور راضی کر کے اس کے قریب اپنا مقام و مرتبہ بنانے کے لیے پریشان ہیں۔ سب کے سب ایک ہی مقصد لیے اُس جگہ جمع ہو رہے تھے۔ جہاں صدا لگانے والا صدا لگا رہا تھا اور کتنی خوبصورت صدا لگا رہا تھا۔ سب سے پہلے صدا لگانے والے نے کہا:

اللّٰہ اکبر۔ اللّٰہ اکبر۔ اللّٰہ اکبر۔ اللّٰہ اکبر۔	اللہ سب سے بڑا ہے۔ اللہ سب سے بڑا ہے۔ اللہ سب سے بڑا ہے۔ اللہ سب سے بڑا ہے
2 بار اشھد ان لا الہ الا اللّٰہ	میں گواہی دیتا ہوں اللہ کے سوا کوئی معبود نہیں
2 بار اشھد ان محمداً رسول اللّٰہ	میں گواہی دیتا ہوں حضرت محمد ﷺ اللہ کے رسول ہیں
حی علی الصلوۃ حی علی الصلوۃ	آؤ نماز کی طرف۔ آؤ نماز کی طرف
حی علی الفلاح حی علی الفلاح	آؤ کامیابی کی طرف۔ آؤ کامیابی کی طرف
اللّٰہ اکبر۔ اللّٰہ اکبر۔	اللہ سب سے بڑا ہے۔ اللہ سب سے بڑا ہے
لا الہ الا اللّٰہ	نہیں کوئی معبود سوائے اللہ تعالیٰ کے

یہ ایسے الفاظ تھے جو میرے کانوں کے ذریعے میری روح میں اُتر گئے۔ اس قدر خوبصورت الفاظ جس سے میرے دل و دماغ پر بے حد گہرا اثر مرتب ہوا۔ میں ان الفاظ کے معنی Meanings نہیں سمجھتا تھا پھر بھی میرا دل ایک عجیب سی کیفیت میں مبتلا ہو گیا تھا۔ ان الفاظ نے میرے کانوں کے ذریعے میرے دل میں اُتر کر میرے اندر ایک عجیب سی تسکین پیدا کر دی تھی ان الفاظ کی صداقت نے میرے دل میں گھر کر لیا تھا۔ ان الفاظ کی مٹھاس نے میرے دل کی کیفیت کو یکسر بدل کے رکھ دیا۔ اور میں نے اپنی آنکھوں سے ان الفاظ کی حقیقت کو دیکھا جب لوگ جوق در جوق اپنے کاروبار دوکانیں معمولات مشغولیات کو چھوڑ

چھوڑ کر اپنا رخ اسی سمت میں کر رہے تھے جہاں سے یہ الفاظ پکارے جا رہے تھے۔ پہلے مجھے معلوم نہ تھا کہ اللہ اکبر کا معنی کیا ہے جب میں نے پوچھا تو مجھے بتایا گیا کہ اللہ اکبر کا مطلب ہے اللہ سب سے بڑا ہے۔ مجھے حقیقت میں اس لفظ اللہ اکبر کی عملی سمجھ آ گئی۔ جب میں نے دیکھا کہ لا تعداد لوگوں نے اپنے کاروبار دو کانوں مصروفیات کو چھوڑ کر اس لفظ اللہ اکبر کو عملی طور پر سچا ثابت کر دیا کہ ہمارے کاروبار چھوٹے ہیں ہماری دوکانیں چھوٹی ہیں ہمارے تمام کام مصروفیات مشغولیات اللہ تعالیٰ کے پیغام کے سامنے بہت معمولی اور حقیر ہیں۔ اللہ سب سے بڑا ہے۔ میں حیران و پریشان اُن لوگوں کو ان الفاظ کے عملی ثبوت ثابت کرتے دیکھ رہا تھا۔ میں حقیقت میں موذن کی صدا کے الفاظ اللہ اکبر اللہ اکبر کو لوگوں کو عملی جامہ پہناتے ہوئے دیکھ رہا تھا کہ لوگوں نے اسی صدا دینے والے کی بات کو سچا ثابت کر دیا ہے۔ سب لوگ اپنے تمام کاموں کو اپنے تمام مشاغل کو عملی طور پر چھوٹا ثابت کر رہے ہیں کہ جس گھر سے یہ صدا آ رہی ہے وہ اس کائنات کے خالق و مالک کی طرف بُلا رہا ہے اور سب کو پکار پکار کر کہہ رہا ہے کہ ہمارا خالق و مالک رازق قادر رحمٰن رحیم کریم غفور شکور ہمارے تمام کاموں کو اپنے انجام پر پہنچانے والا سب کی ضروریات کو مشکلات کو پریشانیوں کو مسائل کو مصائب کو حل کرنے والا جس پر ہمارا توکل یقین بھروسہ اعتماد ہے وہ صرف اللہ ہے اور حضرت محمد ﷺ اللہ کے رسول ہیں۔ آ جاؤ نماز کی طرف کامیابی کی طرف آ جاؤ کامیابی کی طرف یہی واحد ایسی جگہ ہے جہاں دونوں جہانوں کی کامیابی و کامرانی نصیب ہوتی ہے۔ اللہ تعالیٰ کے سوا ہمارا کسی پر توکل یقین بھروسہ اعتماد نہیں ہے۔ میں اُس انسان سے اس صدا کے معانی Meaning سُن رہا تھا اور میرے اندر ایک عجیب سی کیفیت پیدا ہو رہی تھی۔ میں نے بہت سکون و اطمینان کے ساتھ اُس انسان کی پوری گفتگو کو سُنا اور کئی دن تک اپنے اندر کی کیفیت کو محسوس کرتا رہا اور اسی صدا کو سُن کر مسجد کی طرف آنے والے جوق در جوق قافلوں کا منظر مجھے آج تک نہیں بھولتا جس میں یہ لوگ اس صدا کی صداقت و حقانیت کو کس طرح عملی جامہ پہنا رہے تھے۔

اے۔ آر۔ قمر اپنے یورپ کے سفر نامے میں نماز اور اذان کے متعلق اپنا ایک واقعہ

بتاتے ہیں کہ میں ایک مرتبہ نماز پڑھ رہا تھا۔ ایک یورپین مجھے غور سے دیکھتا رہا۔ میں نے جب نماز مکمل کی تو وہ میرے پاس آیا اور بہت گرم جوشی سے ملا اور مجھ سے پوچھنے لگا کہ آپ نے میری کتاب کب پڑھی اور کب سے آپ نے میری کتاب میں بتائی گئی ہدایات پر عمل کر رہے ہیں اور ان پر عمل کرنے سے آپ کو کیا کیا فوائد حاصل ہوئے ہیں اور اس کے علاوہ آپ نے میری کتاب سے کیا کیا سیکھا ہے وہ شخص ایک سانس میں سوال کیے جا رہا تھا اور میں حیرانگی سے اس کو دیکھے جا رہا تھا کہ یہ شخص کون ہے اور میں نے اس کی کون سی کتاب پڑھی تھی اور کیوں پڑھی تھی جب اس کے سوالات پوچھنے کا سلسلہ رکا تو میں نے اُس سے دریافت کیا کہ آپ کون ہیں اور آپ کی کونسی کتاب ہے میں نہ تو آپ کو جانتا ہوں اور نہ ہی آپ کی کتاب کو۔ آپ کو کچھ غلط فہمی ہوئی ہے۔ تو اس شخص نے فورا سوال کیا کہ اگر تم نے میری کتاب نہیں پڑھی تو پھر تم اپنے بدن کو سکون دینے کے لیے جو ورزش کر رہے ہو یہ تم نے کہاں سے سیکھی اور جانی ہے؟ میں نے مزید استفسار کیا کہ بھائی کون سی ورزش؟ تو اس نے پوچھا آپ ابھی جو ورزش کر رہے تھے میں نے اس کو بتایا کہ میں کوئی ورزش نہیں کر رہا تھا بلکہ میں مسلمان ہوں اور رب نے ہمیں دن میں پانچ مختلف اوقات میں نماز پڑھنے کا حکم دیا ہے ۔اس کے متعلق ہمارے خالق و مالک نے اپنی کتاب قرآن مجید میں بے شمار جگہ پر حکم دیا ہے۔ ہمارے پیارے پیغمبر ﷺ نے نماز کو دین کا ستون فرمایا ہے۔ یہ نماز مومن کی معراج ہے۔ یہ نماز مومن اور کافر میں فرق کرنے والا عمل ہے میں کوئی ورزش نہیں کر رہا بلکہ میں اپنے رب کا حکم اور اپنے پیارے پیغمبر محمد ﷺ کی آنکھوں کی ٹھنڈک نماز ادا کر رہا تھا۔ تو پھر اس یورپین شخص نے مجھے بتایا کہ آج سے کچھ سال پہلے میں نے ایک تحقیق کی۔ جس میں ہم نے یہ جانا تھا کہ اگر انسان اس طرح ورزش کرے جس طرح تم کر رہے تھے تو یہ عمل کرنے والا انسان پوری زندگی جب تک یہ عمل کرتا رہے گا تو وہ کبھی بھی کسی ایسی بیماری میں مبتلا نہیں ہوگا جو بہت طویل پیچیدہ اور سنسنی خیز ہو۔ اس شخص نے بتایا کہ اس عمل کے ذریعے انسان کے بدن کے تمام اعضاء Organs پر سکون ہو جاتے ہیں انسان کا دماغ، دل، پھیپھڑے گردے

معدہ آنتیں جگر لبلبہ مثانہ تمام کے تمام اعضاء پرسکون ہو جاتے ہیں انسان کے تمام عضلات Muscles مضبوط ہو جاتے ہیں۔ انسان کی تمام ہڈیاں اس عمل کے ذریعے حرکت میں آجاتی ہیں۔ انسان کے پورے بدن کے تمام جوڑ Joint پوری کائنات میں یہ واحد عمل ہے جس کے ذریعے حرکت میں آجاتے ہیں۔ بڑے سے بڑے جوڑ اور بدن کی چھوٹی سی چھوٹی ہڈی کا جوڑ Joint اس عمل کے ذریعے حرکت Movement کرتا ہے۔ جس کے ذریعے سے جوڑوں کو طاقت Energy ملتی ہے۔ جس کے ذریعے بدن کے تمام جوڑوں Joints کی دردیں Pains اس عمل کے ذریعے بہتر ہوجاتی ہیں۔ اس عمل کے ذریعے بدن کے پٹھوں کی دردیں Muscles Pains بہتر ہو جاتی ہیں اس عمل کے ذریعے انسان کے سانس لینے کا عمل یعنی عملِ تنفس Repirotory system مضبوط ہوتا ہے۔ اس عمل کے ذریعے دماغی امراض Mental Problems نفسیاتی امراض Psychological Problems اعصابی امراض Nerve Problems عورتوں اور مردوں کے امراض man and Womens Problems تولیدی اعضاء کے امراض Genitourinry Problmes دل کے امراض Heart Disere دل کی نالیوں کے امراض، جگر کے امراض Liver problems بے چینی تھکاوٹ پریشانی Anxity Depression Enrion بلند فشارخون High Blood Pressure جسمانی امراض Physical Problems حتیٰ کہ انسانی بدن کے تمام کے تمام امراض کا علاج واحد ایک ہی عمل کے اندر پوشیدہ ہے۔ میں نے کئی سالوں کی محنت سے اس بات کو جان لیا ہے کہ ہم بنا کسی دوا کے بنا کسی چیز کو استعمال کئے واحد اس ایک عمل کے ذریعے اپنے بدن کی تمام کی تمام بیماریوں کا نہ صرف علاج کر سکتے ہیں بلکہ اپنے آپ کو بیماریوں سے بچا بھی سکتے ہیں۔ وہ انسان لگاتار بولے جا رہا تھا اور میں ایک گہری سوچ میں ڈوب چکا تھا کہ میں اپنے پیارے پیغمبر محمد ﷺ کے قربان جاؤں جنہوں نے آج سے چودہ سو سال پہلے جو جو باتیں بتائیں، آج پوری دنیا کے تمام لوگ اس بات کو تسلیم کر رہے ہیں۔

وضو

وضو کی تعریف:

نماز کے لیے جسم کے خاص خاص اعضاء کو پانی سے دھونا وضو کہلاتا ہے۔

حدث اصغر سے پاک ہونے یعنی منہ، ہاتھ، پاؤں، دھونے اور سر کا مسح کرنے کا نام ''وضو'' ہے۔

وضو نماز کے ارکان میں سے ایک اہم رکن ہے اور اس رکن کو اچھی طرح سے ادا کر کے ہی ہم نماز میں داخل ہو سکتے ہیں۔ یعنی یہ نماز کی کنجی ہے۔ وضو نماز کے لیے اتنا ہی ضروری ہے جتنی ہمارے جسم کو صحت مند و تر و تازہ رہنے کے لیے خوراک ضروری ہے۔

وضو کے متعلق اللہ تعالیٰ نے سورۃ المائدہ میں ارشاد فرمایا ہے:

''اے ایمان والو! جب تم نماز کے لیے کھڑے ہو تو اپنے چہروں کو اپنے ہاتھوں کو کہنیوں تک دھولو اپنے سروں کا مسح اور اپنے پاؤں ٹخنوں تک دھولو۔''

[المائدہ]

وضو کے متعلق جناب محمد رسول اللہ ﷺ نے فرمایا۔

☆ ''وضو نصف ایمان ہے۔'' [صحیح بخاری]

☆ ''پاکیزگی ایمان کا حصہ ہے۔'' [صحیح مسلم]

☆ ''وضو کے بغیر نماز قبول نہیں ہوتی۔'' [صحیح مسلم]

☆ مومنوں کو وہاں تک زیور پہنایا جائے گا جہاں تک ان کے وضو کا پانی پہنچتا ہے۔

[صحیح مسلم]

☆ جناب محمد رسول اللہ ﷺ سے صحابہ نے عرض کیا: یارسول اللہ ﷺ! آپ قیامت کے

دن اپنی اُمت کو کیسے پہچانیں گے جن کو آپ نے اپنی زندگی میں دیکھا ہی نہیں ہے۔ آپ ﷺ نے فرمایا کہ بلاشبہ وہ اس حال میں آئیں گے کہ ان کے چہرے، ہاتھ اور پاؤں وضو کے پانی کی وجہ سے چمک رہے ہوں گے۔[صحیح مسلم]

☆ سیّدنا ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ روایت کرتے ہیں کہ جناب محمد رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا کہ کیا میں تمہیں ایسے عمل کی طرف رہنمائی نہ کروں جس کے ذریعے اللہ تعالیٰ گناہ مٹا کر رکھ دیتا ہے اور اس کے ساتھ اس کے درجات بھی بلند کر دیتا ہے؟ صحابہ رضی اللہ عنہم نے عرض کیا کیوں نہیں اے اللہ کے رسول ﷺ۔ تو آپ ﷺ نے ارشاد فرمایا۔ مشقت کے ساتھ نہ چاہتے وقت کامل اور سنوار کر وضو کرنا، کثرت سے مسجدوں کی طرف جانا اور ایک نماز کے بعد اگلی نماز کا انتظار کرنا گناہوں کو دور کرتا اور درجات کو بلند کرتا ہے۔

[صحیح مسلم]

☆ سیّدنا ثوبان رضی اللہ عنہ بیان کرتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا کہ صرف مومن لوگ ہی وضو کی حفاظت کرتے ہیں۔[سنن ابن ماجہ]

☆ سیّدنا عثمان بن عفان رضی اللہ عنہ روایت کرتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا: ''جس نے وضو کیا، بہت ہی اچھی طرح کیا تو اس کے جسم سے اس کے گناہ نکل جاتے ہیں۔ حتیٰ کہ اس کے ناخنوں کے نیچے سے بھی نکل جاتے ہیں۔[صحیح مسلم]

☆ سیّدنا ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ روایت کرتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا: ''کہ جب مسلمان بندہ وضو کرتا ہے اور اپنا چہرہ دھوتا ہے تو اس پانی کے آخری قطرے کے ساتھ ہر وہ گناہ نکل جاتا ہے جس کی طرف اس کی آنکھوں نے دیکھا ہوتا ہے۔ پھر جب وہ اپنے ہاتھ دھوتا ہے تو پانی لگنے سے یا پانی کے آخری قطرے سے دونوں ہاتھوں کے گناہ نکل جاتے ہیں جسے اس نے اپنے ہاتھوں سے پکڑ کر کیا ہوتا ہے۔ پھر جب وہ اپنے پاؤں دھوتا ہے تو پانی کے ساتھ یا پانی کے آخری قطرے کے ساتھ ہر وہ گناہ نکل جاتا ہے جس کی طرف اس کے قدم چلے ہوتے ہیں۔ حتیٰ کہ وہ وضو کرنے کے بعد گناہوں

سے پاک صاف نکلتا ہے۔" [صحیح مسلم]

☆ جناب محمد رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: "جس نے میرے طریقے پر وضو کیا، پھر دو رکعات پڑھیں، اس طرح کہ ان میں اپنے نفس سے کوئی بات نہ کی تو اس کے سابقہ گناہ معاف کر دیئے جاتے ہیں۔ [صحیح بخاری]

☆ حضرت علی رضی اللہ عنہ سے مروی ہے کہ جناب محمد رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: "جو آدمی غسل کرے اور ایک بال کی جگہ خشک چھوڑ دے تو اسے قیامت کے دن عذاب ہوگا۔" حضرت علی رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں میں نے اسی لیے سر منڈا ڈالا ہے تاکہ غسل میں کوئی جگہ خشک نہ رہ جائے۔ [مشکوٰۃ]

وضو کرنے سے انسان کے گناہ دھل جاتے ہیں۔ جب انسان ہاتھ دھوتا ہے تو ہاتھوں کے گناہ دھل جاتے ہیں جب منہ دھوتا ہے اور کلی کرتا ہے تو منہ کے گناہ دھل جاتے ہیں۔ ناک صاف کرنے سے ناک کے گناہ دھل جاتے ہیں۔ چہرہ دھونے سے چہرے کے گناہ دھل جاتے ہیں۔ ہاتھ اور پاؤں دھونے سے ہاتھوں اور پاؤں کے گناہ دھل جاتے ہیں وضو کرنے سے تمام اعضاء کے گناہ دھل جاتے ہیں۔ اور وضو کرنے سے جو جو اعضاء دھل جاتے ہیں وہ کل قیامت کے دن چمک رہے ہونگے۔ وضو کا پانی جہاں جہاں تک جاتا پہنچتا ہے وہ جگہ روشن چمکدار ہو جائے گی۔

جب انسان وضو کر کے کلمہ شہادت پڑھتا ہے تو اُس کے لیے جنت کے تمام دروازے کھول دیئے جاتے ہیں۔ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا:

"جو شخص اچھا وضو کرے اور پھر کہے:

"میں گواہی دیتا ہوں کہ اللہ کے سوا کوئی معبود نہیں وہ اکیلا ہے۔ اس کا کوئی شریک نہیں اور میں گواہی دیتا ہوں کہ محمد (ﷺ) اللہ کے بندے اور اس کے رسول ہیں۔" [مسلم كتاب الطهارة باب الذكر المستحب عقب الوضو]

اس کے لیے جنت کے آٹھوں دروازے کھول دیئے جاتے ہیں۔ جس سے چاہے داخل

ہو جائے۔

وضو کرنے کا سنت نبوی ﷺ کے مطابق طریقہ

رسول اللہ ﷺ نے فرمایا:

''بسم اللہ پڑھ کر وضو کرو۔'' [نسائی کتاب الطھارة باب التسمیه عند الوضو۔مسند احمد]

جناب محمد رسول اللہ ﷺ ہر کام کی ابتدا اپنے دائیں طرف سے کرتے تھے۔وضو بھی دائیں طرف سے شروع کرنا چاہیے اور پھر بائیں طرف سے اعضاء دھونے چاہئیں۔

۱۔ سب سے پہلے دونوں ہاتھوں کو کلائیوں تک دھونا چاہئیں۔

[بخاری۔کتاب الوضو۔باب غسل الرجلین الی الکعبین۔186مسلم]

ہاتھوں کو اچھی طرح دھونا،انگلیوں میں خلال کرنا،انگلیوں میں ناخنوں کی جگہ کو اچھی طرح دھونا۔

۲۔ کلی کرنا،اچھی طرح سے دانتوں کے اطراف میں پانی کو گھومانا۔

۳۔ ناک میں پانی ڈال کر اچھی طرح ناک کو صاف کرنا یہاں تک کہ پانی ناک کی نرم ہڈی تک پہنچ جائے۔ناک کو اپنی سب سے چھوٹی انگلی کے ساتھ صاف کرنا اور ناک کو جھاڑنا چاہیے۔[بخاری۔کتاب الوضو۔باب غسل الرجلین الی الکعبین-186مسلم]

۴۔ چہرے کو تین مرتبہ دھونا۔سر کے بالوں سے لے کر کانوں تک اور ٹھوڑی سے نیچے اُبھری ہوئی ہڈی تک چہرے کو اچھی طرح تین بار دھونا۔

[بخاری۔کتاب الوضو۔باب مسح الراس کله۔175۔مسلم 235]

اگر داڑھی ہے تو اس کا خلال کرنا۔

۵۔ پھر دایاں ہاتھ کہنی سمیت دھونا۔پھر بایاں ہاتھ کہنی سمیت دھونا۔

۶۔ پھر سر کا مسح کرنا۔پورے سر کا مسح کرنا چاہیے۔آدھے کا نہیں۔

۷۔ کانوں کا مسح کرنا۔

۸۔ پہلے دایاں، پھر بایاں پاؤں دھونا اور اپنی چھوٹی انگلی سے پاؤں کی انگلیوں کے درمیان خلال کرنا۔

نماز کے لیے سب سے پہلے اپنے آپ کو ظاہری اعتبار سے پاک صاف کرنا ہے۔اس ظاہری صفائی کو وضو کہتے ہیں۔جس کے ذریعے ہم اپنے بدن کو پانی کے ساتھ صاف کرتے ہیں۔وضو ایک ایسا عمل ہے جو ہمیں ظاہری طور پر صاف ستھرا کرتا ہے۔وضو میں ہم اپنے ہاتھوں، منہ، ناک، چہرے، بازوؤں، پاؤں کو پانی کے ساتھ صاف ستھرا کرتے ہیں۔اگر آج ہمیں صرف وضو کے بارے میں ہی علم ہو جائے کہ اس کے ہمارے بدن کے لیے کتنے فائدے ہیں تو ہر انسان چوبیس گھنٹے اپنے آپ کو باوضو رکھے۔یہ وضو بظاہر اپنے بدن کو صاف کرنا ہے مگر حقیقت میں یہ ہمارے ایمان کا حصّہ ہے۔اس کے متعلق ہمارے پیارے آقا جنابِ محمد رسول اللہ ﷺ نے فرمایا:

''پاکیزگی ایمان کا حصّہ ہے۔'' [مسلم کتاب الطھارۃ باب223فضل وضو]

اور دوسری جگہ آپ ﷺ نے فرمایا:

''وضو کے بغیر نماز قبول نہیں ہوتی۔'' [مسلم کتاب الطھارۃ باب وجوب الطھارۃ 224 الصلاۃ]

رسول اللہ ﷺ نے فرمایا:

''جس نے میرے طریقے پر وضو کیا پھر دو رکعات نماز پڑھی۔اس طرح کہ اُس میں اپنے نفس کی کوئی بات نہ کی تو اس کے سابقہ گناہ معاف کردیئے جاتے ہیں۔'' [بخاری کتاب الوضو۔باب الوضو ثلاثاًثلاثاً 159]

رسول اللہ ﷺ نے فرمایا:

''جنت میں تمام انسانوں کو وہاں تک جنتی زیور پہنائے جائیں گے، جہاں تک اُن کے اعضاء وضو کی وجہ سے چمک رہے ہوں گے۔''

وضو کرنے کے بے شمار فوائد ہے۔جن کی تفصیل درج ذیل ہے:

۱۔ وضو کے دوران ہاتھ ،منہ،ناک،چہرہ دھونے سے یہ تمام اعضاء صاف ہوجاتے ہیں۔جس کی وجہ سے ہاتھوں کے جراثیم،منہ کے جراثیم،ناک کے جراثیم ختم ہوجاتے ہیں۔اسی کے بارے میں جناب محمد رسول اللہ ﷺ نے فرمایا تھا کہ ہاتھ دھونے سے ہاتھوں کے گناہ دھل جاتے ہیں،منہ صاف کرنے سے منہ کے گناہ دھل جاتے ہیں،ناک صاف کرنے سے ناک کے گناہ اور چہرہ صاف کرنے سے چہرے کے گناہ دھل جاتے ہیں۔

۲۔ سائنس کہتی ہے ہمارے بدن میں کچھ ایسے پوائنٹس ہوتے ہیں جن کو اگر پانی چھولے تو وہ پوائنٹس متحرک Active ہوجاتے ہیں۔انہی پوائنٹس کو متحرک Active کرکے Reflexo Theropy کے ذریعے مختلف بیماریوں کا علاج کیا جاتا ہے۔جب ہم وضو کرتے ہیں تو پانی ہمارے اُن پوائنٹس کو متحرک کردیتا ہے جس سے ہمارے جسم میں پیدا ہونے والی مختلف بیماریاں خودبخود ختم ہوجاتی ہیں۔

۳۔ وضو کرنے سے ہمارے نروس سسٹم Nervous System کو بہت فائدہ ہوتا ہے۔جس کی وجہ سے Anxiety Stress Tension کی Problems میں کافی حد تک فائدہ پہنچتا ہے۔

۴۔ جب ہم دن میں پانچ بار وضو کے دوران اپنے بدن کو صاف کرتے ہیں تو ہمارا جسم جراثیم سے محفوظ ہوجاتا ہے۔

۵۔ ہاتھوں کو وضو کے دوران دھونے سے ہمارے ہاتھ جراثیم کو پھیلنے سے روکتے ہیں۔

۶۔ وضو کے دوران کلی کرنے سے ہمارے منہ میں موجود جراثیم کلی کے پانی کے ساتھ باہر نکل جاتے ہیں۔ہمارے منہ میں جو گرد وغیرہ چلی جاتی ہے۔کلی کرنے سے وہ گردوغبار بھی نکل جاتا ہے جو کہ ہوا میں موجود ہوتا ہے۔جس کو ہماری آنکھ دیکھ نہیں پاتی۔کلی کے ذریعے ہم سانس کی مختلف بیماریوں سے بچ جاتے ہیں۔

۷۔ وضو کے دوران جب ہم ناک صاف کرتے ہیں تو ہمارے ناک میں موجود تمام جراثیم پانی کے ساتھ باہر نکل جاتے ہیں۔اس کے ساتھ ساتھ جو گردوغبار ہمارے سانس کے ذریعے ہماری ناک میں داخل ہوجاتا ہے۔وہ تمام گردوغبار وضو کے پانی کے ساتھ ناک سے باہر آجاتا ہے۔جب ہم ناک کو دن میں پانچ بار روزانہ صاف کرتے ہیں تو ہم ناک کی مختلف بیماریوں سے اپنے آپ کو محفوظ کر سکتے ہیں۔مثلاً

سانس کی نالی کی سوزش	Viral Respiratory Infection
سانس کی بدبو	Bed breath + Infroves breath
ناک کی سوزش	Infection Nosal Infection
فلو،نزلہ،زکام	Flu - Cold - Sinusitis
سینے کی سوزش	Chest Infection
	Nosal Congestion
	Clear sticky matter in the nose
	Allergic Rhnitis
	Nosal Dryness

۸۔ وضو کے دوران چہرے کے دھونے کی وجہ سے چہرے کی کافی ساری بیماریاں بہتر ہوجاتی ہیں۔مثلاً چہرے کی جلد تروتازہ ہوجاتی ہے۔

Refreshing Face Skin

Retsrded the growth acne

Pimples

Wrinkles

Other facial spots

۹۔ وضو کے دوران کانوں کو صاف کرنے سے کانوں کے اندر سے نکلنے والی میل گندگی

Ear Wax صاف ہوتی ہے۔جب دن میں پانچ بار کانوں میں صاف پانی لگے گا تو کان کے اندر موجود گندگی گرد جراثیم انگلیوں کے ساتھ باہر نکل جاتے ہیں۔جس کی وجہ سے ہم کانوں کے مختلف امراض سے محفوظ رہ سکتے ہیں۔

۱۰۔ وضو کے دوران بازوؤں کو دھونے سے ہمارے ہاتھوں اور بازوؤں کو کہنی تک دھونے سے بہت سارے ایسے ایکو پوائنٹس Acu Points متحرک Active ہوجاتے ہیں۔جس کی وجہ سے ہمارے جسم کو آرام اور سکون ملتا ہے۔

۱۱۔ وضو کے دوران جب ہم پاؤں دھوتے ہیں تو پاؤں کی بہت ساری مختلف بیماریوں سے ہم بچ سکتے ہیں۔ہمارے پاؤں میں سائنس کہتی ہے بدن کے مختلف اعضاء کے بے شمار پوائنٹس ہیں۔جب ہم اُن پوائنٹس کو پانی کے ساتھ متحرک Active کرتے ہیں تو ہمارے بدن کی مختلف بیماریوں سے نجات حاصل کرنے میں ہمیں بہت زیادہ مدد ملتی ہے۔ہمارے پاؤں میں پورے بدن کے مختلف اعضاء کے مختلف پوائنٹس ہیں۔جب ہم اپنے پاؤں کو دھوتے ہیں تو وہ مختلف پوائنٹس متحرک ہوجاتے ہیں۔جس کی وجہ سے اُن تمام اعضا کو بہت زیادہ سکون ملتا ہے اور مختلف بیماریوں میں ان اعضاء کو ریلیف ملتا ہے جبکہ وضو کے دوران پاؤں دھونے سے ہمارے بدن کو مختلف بیماریوں میں تخفیف ملتی ہے۔

وضو کے ذریعے ہم اپنے بدن کو ظاہری طور پر اس قابل کرتے ہیں کہ اب ہم اپنے خالق و مالک رب تعالیٰ عزوجل کے سامنے کھڑے ہونے لگے ہیں اور براہ راست اپنے مالک و خالق سے Positivity حاصل کرنے لگے ہیں۔اسی لیے اللہ تعالیٰ ہمیں Positivity دینے سے پہلے ہماری باڈی Body جسم کو Positive کرتا ہے تاکہ ہم براہ راست اپنے رب سے Positivity حاصل کرسکیں۔وضو بھی ایک Positive عمل ہے جو اس سے بڑے Positive عمل کے لیے تیار Prepare کرتا ہے۔اس عمل کے ذریعے اللہ تعالیٰ ہمیں اپنے سامنے کھڑے کرنے کے قابل بناتا ہے اور اس کے ساتھ ساتھ وضو سے

ہماری بے شمار جسمانی، روحانی اور نفسانی بیماریوں میں بھی تخفیف ملتی ہے۔

وضو کے دوران جب ہم اپنے چہرے، ہاتھ، پاؤں اور کہنیوں کو دھوتے ہیں۔ سر کا مسح کرتے ہیں تو ہمارے اندر دوڑنے والے خون کو بیرونی سطح پر پانی لگنے کی وجہ سے ایک انرجی Energy ملتی ہے۔ جس کی وجہ سے ہمیں ایک سکون کی کیفیت ملتی ہے۔ اس سکون کی وجہ سے ہمارے جسم کو جو تسکین ملتی ہے وہ ہمارے نظامِ اعصاب پر بہت مثبت اثر پیدا کرتی ہے۔ جس کی وجہ سے ہمارے دماغ کو آرام ملتا ہے۔ اعضائے رئیسہ سر، پھیپھڑے، دل، جگر، گردے وغیرہ کی کارکردگی بہت بہتر ہو جاتی ہے۔

وضو کی وجہ سے ہمارا ہائی بلڈ پریشر High Blood Presure کم ہو کر نارمل ہو جاتا ہے۔

وضو کرنے سے اعصاب کا ڈھیلا پن ختم ہو جاتا ہے۔

وضو یعنی اپنے بدن کو پاک صاف کرنا ایک ایسا عمل ہے جو اسلام کے علاوہ اور کسی بھی مذہب میں نہیں پایا جاتا یہ ایک ایسا عمل Process ہے جس سے ہمارے جسم کے وہ حصے صاف ہوتے ہیں۔ جن کے ذریعے امراض Disease جسم میں داخل ہوتے ہیں۔ جس کی وجہ سے مختلف امراض جسم کو لاحق ہو جاتے ہیں۔ ان امراض سے قدرتی طور پر بچنے کا یہی ایک واحد طریقہ ہے کہ جن راستوں سے بیماری ہمارے بدن میں داخل ہوتی ہے، ہم ان راستوں کو صاف ستھرا رکھ کر اپنے بدن کو امراض سے محفوظ رکھ سکتے ہیں۔ اسی وجہ سے وضو ہمارے اُن راستوں کا محافظ ہے جہاں سے ہماری صحت و تندرستی کے دشمن جسم میں داخل ہوتے ہیں۔

وضو اور ہائی بلڈ پریشر:

جب بلڈ پریشر ہائی ہو جائے تو وضو کرو۔ بلڈ پریشر سے ملتی جلتی علامات غصے کی ہیں۔ جس کے متعلق حکم ہے کہ جب تمہیں غصہ آئے تو وضو کرلو۔ ان دونوں علامات کا اگر بغور جائزہ لیا جائے تو دونوں کی علامات ملتی جلتی ہے اگر ہم غصے کو گہرائی Deep Study میں

جاننے کی کوشش کریں تو تحقیق کے لیے بہت سے راستے کھلتے ہیں۔ غصے میں بلڈ پریشر بہت ہائی ہوتا ہے۔اس کے ساتھ ساتھ دل کے امراض Heart Problems میں بلڈ پریشر ہائی رہتا ہے۔ان دونوں صورتوں میں ایک ہی علاج ہے کہ مریض کو وضو کراؤ۔

مغربی مما لک کے بہت سے ماہر امراض قلب Cordiologist کا کہنا ہے کہ اگر مریض کو دن میں 3 سے 4 بار ہاتھوں کو، چہرے کو، بازوؤں کو، سر کو، پاؤں کو اگر پانی سے اچھی طرح دھویا جائے۔مریض کی بیماری کی کیفیت میں کمی آجاتی ہے۔ہاتھ پاؤں چہرے بازو دھونے کے بعد اگر بلڈ پریشر چیک کیا جائے تو پہلے سے بہتر آئے گا۔

اسی طرح ماہر نفسیات کا کہنا ہے اگر نفسیاتی مریضوں کو دن میں مختلف اوقات میں اگر ان کے ہاتھ، پاؤں، بازو، چہرہ، سر، کان کو اچھی طرح سے دھویا جائے۔ان کے بدن پر پانی لگایا جائے تو بہت سارے نفسیاتی امراض Psychological Problems میں کمی کا سبب ہوسکتا ہے۔

دنیا میں اسی عمل کے نتائج کو مدنظر رکھتے ہوئے Water Therapy سے ہزاروں مریضوں کا مختلف بیماریوں میں علاج معالجہ کیا جاتا ہے۔مغربی مما لک میں پانی کے ذریعے بے شمار امراض کا علاج کیا جاتا ہے۔جرمنی کے ایک سیمینار میں ایک ماہر نفسیات نے اپنے تجربات کو بیان کرتے ہوئے بتایا کہ میں نے اپنی پریکٹس کے دوران بے شمار جرمن لوگوں کے ڈپریشن Depration اور مایوسی کا علاج صرف دن میں کئی بار ان کے ہاتھ پاؤں چہرہ بازو دھلا کر کیا ہے۔بے شمار نفسیاتی امراض کا علاج دن کے مختلف حصوں میں صرف ہاتھوں پاؤں بازوؤں اور چہرے کو دھونے سے کیا جاسکتا ہے۔

دنیا میں نفسیاتی امراض کا زیادہ تر علاج میڈیسن ادویات کے بنا کیا جاتا ہے۔جس میں سب سے بہترین علاج جو دنیا کے مختلف مما لک میں کیے جاتے ہیں، وہ ہے واٹر تھراپی Water Theropy۔

Medical Benefits of Wadu / Abulation

Fourteen centuries ago our prophet a walking encyclopedia if I may so describe him gave us a prescription of 26 washing movements to be carried out 5 times a day a total of 130 daily washing movement to rant us optimum health.

* Ablution comprises of washing the hands arms right up to the elbow face mouth nostrils and feet up the ankle all three times each. The inside and behind the ears as well as the part of the head above the forehead is wiped once.
* Done five times a day it not only cleanses these vital parts of the body from dust and dirt but also "Softens" and refreshes them.
* Interestingly enough the Prophet Muhammad ? also encouraged doing ablution before going to bed. This same ritual is also encouraged by Yoga experts who say that washing important motor and sensory orgasm such as the hand arms eyes legs mouth and genital before sleep using cool water relax the body preparing it for a deep sleep.

Stimulating the Biological Rhythms:

In an article titled.

"Muslims Rituals and their Effect on the persons Health" Dr Magomed Magomedov assistant to the department of the Man's General Hygiene and Ecology in the Dagestan state Medical Acedmy speaks about how ablution stimulates the Biological Rhythms of the body and specifically Biological active Spots (Bases) very much like the idea behind Chinese Reflexo therapy.

Presently we know that a man is a compels system of Electromagnetic

fields meridians biological rhythms and so on. Man's internal organs in their turn present a no less sophisticated Bioenergetical whole: they all have indissoluble Multi-channel bilateral connection with the skin which hosts special spots, whose function resemble those of buttons on " control and recharge boards" responsible for particular organs. These spots are called biologically active spots (Bases).

While painting out to the Similarities between Ablution and the Chinese Reflexology in his fascinating article, Dr Magomedov also states the main different points. To become a doctor in reflexology he says one has to take 15 to 20 year course of study incomparable with the simple learning techniques of Ablution.

In another comparison reflexo therepy was primarily used to cure diseases and very arely for prevention, while as well as we shall see, ablution has many preventive benefits.

There was also a negative side to reflexotheropy to says, one that is not found in ablution a patient was exposed to traumas since doctors used couterisation.

"The majority of the most powerful Biological active spots are being washed during the Muslim ritual. It is not the doctor, who had studied for many years who does it, but every Muslims by himself. Besides praying five time a day obliges a Muslim to take the preventive measures against diseases beforehand".

Accordint to Dr Magomedov Chinese Medicine says that there are more than 700 Biological Active spots and sixty-six of them have Quick Reflexo therepy effects and are named the dorstic or aggression or antique or prim-elements spots.

Out of these sixty-six spots sixty-one of them are located in zones required for ablution while the other five are located between the ankle and knee (an area which is desirable according to prophetic traditions to wash).

Thus ablution becomes a kind to treatment complex which includes the hydromassage of the Biologically Active spots their thermal and physical stimulation. The Biologically Active spots in the face (which are washed during ablution) "Recharge" such organs as the intestines stomach and bledder in addition to having a positive effect on the nervous and reproductive systems says Dr Magomedav in his findings adding that the Biologically active spots (Bas) responsible for the osseous system intestine nervous system lumbar area stomach pancreas Gall=bleader thyroid gland solar plexus and other are situated on the right leg another area reached by ablution.

The left leg has biologically active spots responsible for the work of the pituitary gland the brain organ that regulates the function of the endocrine gland and controls growing. In the eaz'scochlea are hundreds of Biologically active spots (BAS) that "Harmonize the work of almost all organs decrease High blood pressure and relieve tooth and throat Pain "Ear ablution is considered Sunna (Prophetic tradition).

Another aspect that Dr Magomedov stresses on is that Prophetic tradition emphasized the importance of massaging and applying pressure during ablution, which is something that has a scientifically grounded explanation.

Dr Magomedov said that his studies were triggered by his solemn belief that the five time a day Muslim Prayers were bound to have not only on " indisputable spiritual effect" but were also bound to " have a purely physical heeling effect as well."

Former research carried out in the so vet union regarding Biologically Active spots (B.A.S) was regarded unworthy because they believed that "Man was not supposed to have either soul or an energy body because the opposite would contradict the materialistic (Atheistic) Ideology of those time. "Say Dr Magomedov".

Health Benefits of Ablution / Wudu / Wuzzo

* Ablution / Wudu with water where ice washes his hand face and feet region Leeds to preventing germs from the body then promotes good health.
* Ablution stimulates biological active spots similar to Chinese Reflexo-theropy which has beneficial therapeutic effects on the hand face and feet region.
* Ablution help to relax the nervous system and ears tension stress and anxiety.
* When washing hands five time a day (excluding washing before dietary intake) before Namez means on effective way to keep germs away from the body.
* Hands washing is an efficient way to prevent spread of germs.
* Gargling with plain water reduces the chances of common cold to a greater extant thereby contribute to health and hygiene.
* Gargling also reduce viral resister infection.
* Gargling ensures reduction in bad breath too.
* Gargling during ablution is very important as it health to remove germs allergens and dust particles.
* Nasal cleaning with water overcomes nail congestion and clear sticky metter in the nose.
* Nasal cleaning heaths to treat allergic rhinitis good for nesel dryness and improves breathing.
* Face washing during ablution is very beneficial for refreshing as well as

improving the facial complexion.

* Face washing reduce the impact of oily skin and retarded the grouth of acne pimples wrinkles and other facial spots.
* Ears cleaning during ablution are quite effective to prevent wax accumulator.
* Cleanings are with wet fingers five times a day in also good to remove dust and gamers from the outer region of the ears.
* Washing the feet during wuzo helps to clearing dusts fungus it also acts like as acupressure while fingers are passing through the bottom area of the toes.
* Rubbing the toes with fines in also good in case of diets and removing pain from the body As lot of accu points are present in the upper and lower parts of toe region and pressing these during ablution is helpful in curing of aim like back pain arthritis joint pain etc.
* Offering Namaz has many benefits such as spiritual religious physical mental social economical etc.
* During wazu you clean your vital parts with clean water.
* Wazu prevents various micro organism from invading your body.
* During wadu face becomes clean and bright you get rid of any skin diseases.
* During wudo you mouth cavity is cleaned it increases the blood supply to your mouth cavity.
* Your eye care is maintained during wudo so you do not suffer from eye diseases.

Preventive Cleansings:

* From a non-alternative medicine perspective Mukktar Slaeem in his book titled "Prayers a sport for the Body and Soul" speaks about the health benefits of every aspect of ablution.
* Ablution helps prevent skin cancer. This is explanation the eares that are

washed during ablution are the parts of the body that are most prone to be exposed to pollution, whelher it is pollution from the internal recreations of the body on to the skin surface, such as sweet or wether it is external.

* Ablution removes "Pollution" five time a day and hence maintains a cleand outside layer of skin. Which in turn helths the cells Underneath to function propherly.
* Also washing with water helths Invigorate the end of the blood vessels, as well as the nerves and Glands that are near the skin surface and hence helths them perform their functions efficiently.
* Mukthar Saleem adds that research her proven that one of the main reason behind skin cancer is that the skin is exposed to chemicals especially Petrochemicals and that the best way to prevent skin cancer is by cortantly removing these chemicals.
* The obvious reason behind washing the mouth during ablution is to remove the food Particales which could cause teeth and gum problems that is also the reason Miswak (brushing one's teath) is also encouraged before ablution.
* According to a study conduted by a team of doctors in Alexandria university the prophetic tradiotn which urges the exaggeration of washing the nostrils by introducing the water in the nostril then blowing it out positively affects the inner coating of the nostrils. Those who carried out the washing in the correct form had clean skiny nostrils with no dust clinging to the small hair inside.
* However these who did not perform ablution had light colored greasy nostrils and their nostril hairs fell off easily.
* Repeated washing of the face invigorates the facial skin cells and helps prevent early wrinkles as heaving a cleansings effect on the inside of the eyes which prevent eye infections.

* Washing the ear helps rid them from was accumulation which may cause ear infections as well as affecting the inner ear which eventully causes body imbalances.
* The prophetic tradition of encouraging one to wash between the toes while washing the feet is also extremely important as it prevents the foot, which in our modern times trapped most of the day inside shoes from acquizing athlete 5 foot.
* Over all ablution also an exercising effect on all the muscles involved in its movements which are thus being stimulated five times a day.
* Namaz is one of the best forms of meditation or Dhyan yogic point of view where the person unilaterally surrenders to Allah.
* Maditation or Dhyan is defined as the uninterrupted flow of mind towards a particular object.
* Namaz in one of the best stress buster and tension reliever modules.
* Namaz is the perfect example of maitation where the performes thinking only about Allah.
* Namaz provides the ultimate satisfaction and peace to the mind thus save you from many diseases and disorders. It enhances your concentration and reduces the leavel of depression.
* Namaz Helps to develop positive meileu around the Namaz.
* When you stand up during Namaz your eyes are centered to the jayNamaz your concentration.
* Your body goes through an unique exercise during the namaz so you get a flexible and health body.
* Namaz improves your body structure you get rid of any malfunction of your body.
* Namaz prevents you from doing any wrong works it builds your character.

وضو اور میڈیکل سائنس

وضو آج کے حفظان صحت کے زریں اصولوں میں سے ہے۔ وضو کے متعلق میڈیکل سائنس میں بے شمار تجربات کئے گئے، جس میں بتایا گیا ہے کہ وضو روزمرہ زندگی میں جراثیم کے خلاف بہت بڑی ڈھال ہے۔ سائنس بتاتی ہے کہ ہمارے معاشرے میں پائی جانے والی بہت سی بیماریاں صرف جراثیموں کی وجہ سے پیدا ہوتی ہیں۔ یہ جراثیم ہمارے معاشرے میں ہر طرف پھیلے ہوئے ہیں۔ ہمارے اردگرد تمام چیزوں ہوا، پانی، مٹی الغرض ہر چیز پر جراثیم مسلط ہیں۔ اللہ تعالیٰ نے ہمارے جسم کو ایک مکان کی طرح پیدا کیا ہے۔ جس میں اندر داخل ہونے کے کچھ دروازے، کھڑکیاں اور روشن دان ہیں جن کے ذریعے سے ہوا اور روشنی اور ہم خود اندر داخل کرتے ہیں۔ اسی طرح ہمارے جسم میں داخل ہونے کے کچھ راستے منہ، ناک، آنکھ، کان اور اس کے علاوہ زخم اور جو سوراخ اللہ تعالیٰ نے ہمارے بدن میں پیدا کئے ہیں، یہ وہ راستے ہیں جن کے ذریعے جراثیم ہمارے بدن میں داخل ہو سکتے ہیں۔ اللہ تعالیٰ نے ہمارے بدن کو ان جراثیم سے بچانے کے لیے تحفے کے طور پر ہمیں وضو کی نعمت سے نوازا ہے۔ اس کے علاوہ ہمارے جسم کے وہ اعضاء جو اکثر ننگے رہتے ہیں۔ ہمارا چہرہ، ہاتھ، پاؤں وغیرہ جن کے اوپر ہر وقت یہ جراثیم حملہ آور رہتے ہیں، اُن کو ان کے ضرر سے بچانے کے لیے کہ کہیں یہ جراثیم مستقل طور پر اُن کے جسم کے حصوں پر جو کپڑے سے ڈھکے ہوئے نہیں ہیں، اپنی قیام گاہ نہ بنالیں۔ انسانی جسم میں منہ اور ناک ایسے اعضاء ہیں جس کے ذریعے جراثیم سانس، کھانے اور پانی کے ساتھ آسانی سے انسانی جسم کے اندر داخل ہو سکتے ہیں۔ اس لیے اسلام نے ان جراثیموں سے بچانے کے لیے پوری کائنات کے انسانوں کو پانچ بار اپنے ہاتھوں، منہ، ناک، دانت، آنکھوں، پاؤں کو اور کان کی لوؤں کو تین تین بار دھونے کا

حکم دیا ہے۔ یعنی جسم کے وہ حصے جن پر کپڑا نہیں ہوتا اور جو گندگی اور گردوغبار کی زد میں آسانی سے آسکتے ہیں۔ اللہ تعالیٰ دن اور رات کے چوبیس گھنٹوں میں پندرہ بار دُھلاتا ہے۔ سر اور کانوں کا مسح کرواتا ہے۔ الغرض ہمارا دین اسلام ہمیں چودہ سو سال پہلے اپنے جسم کی حفاظت کرنے کے اصولوں سے متعارف کرواتا ہے۔ جن کو چودہ سو سال گزر جانے کے بعد آج سائنس حفظان صحت Hygine کے لیے بہترین بتا رہی ہے۔

آج کی جدید سائنس وضو کے بے شمار فوائد تسلیم کر رہی ہے جن کو آج سے چودہ سو سال پہلے جناب محمد رسول اللہ ﷺ نے بیان فرمایا ہے۔

جدید سائنس نے تجربات سے تسلیم کر لیا ہے کہ سورج سے نکلنے والی شعائیں Radiation انسانی جسم پر براہ راست اثر انداز ہوتی ہیں مگر جو انسان اپنے جسم کو پانی کے ساتھ دھو لیتا ہے، اُس ڈھکے ہوئے جسم پر ان شعاعوں کے کم اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ کیونکہ وضو کرنے سے انسانی جلد نرم ہو جاتی ہے۔

جدید سائنس نے تسلیم کر لیا ہے مغربی ممالک میں مردوں اور عورتوں کی کثیر تعداد ایسے جلدی امراض کے کینسر میں مبتلا ہیں جو ان کو صرف سورج کی شعاعوں کی وجہ سے لاحق ہوتی ہے۔ یہی جلدی امراض کے مریض مسلمانوں میں بہت کم پائے جاتے ہیں کیونکہ مسلمان دن و رات کے چوبیس گھنٹوں میں پندرہ بار اپنے جسم کو پانی کے ساتھ وضو اور غسل کی صورت میں دھوتے ہیں۔ جس سے اُن کے جسم کی جلد نرم ہو جاتی ہے۔ جس کی وجہ سے سورج سے نکلنے والی شعائیں ان پر اپنے اثرات کم مُرتب کرتی ہیں۔ ان اثرات سے بچاؤ کی تدبیر کے لیے اگر جناب محمد رسول اللہ ﷺ کے اس فرمان کو مدنظر رکھا جائے تو ہم اپنی جلد کی بے شمار بیماریوں سے بچ سکتے ہیں۔

نبی کریم رؤف رحیم جناب محمد رسول اللہ ﷺ ہر وقت باوضو رہنے کی تلقین فرمایا کرتے تھے اور وضو کا بہت زیادہ اہتمام کیا کرتے تھے۔

جدید سائنس نے آج یہ تسلیم کر لیا ہے کہ وضو کے ذریعے آپ بہت سی جسمانی اور

روحانی بیماریوں سے بچ سکتے ہیں۔ وضو کے ذریعے بے شمار ممالک میں مختلف بیماریوں کا علاج کیا جاتا ہے جس کو ہائیڈروپیتھی Hydropethy یا واٹر تھراپی Water Therapy کہتے ہیں۔ جس میں پانی کے ذریعے سے انسانی جسم کی مختلف بیماریوں کا علاج کیا جاتا ہے۔

امریکن کالج برائے فیملی میڈیسن نے تحقیق کے بعد یہ بتایا ہے کہ اگر سونے سے پہلے ہاتھوں اور چہروں کو دھولیا جائے اور سر صاف کرلیا جائے تو اس عمل کی وجہ سے ہم الرجی سے بچ سکتے ہیں اور مریض کو سانس کی تکلیف میں افاقہ ہو جاتا ہے۔ اسی کے بارے میں نبی کریم ﷺ کا طرز عمل دیکھیں۔ آپ ﷺ کی یہ عادت مبارک تھی کہ آپ ﷺ سونے سے پہلے وضو کرتے تھے۔ تجربات اور تحقیق سے یہ بات ثابت ہو چکی ہے کہ کسی درخت کے پتے پر مکھی بیٹھ کر اس کے ریشوں کو حرکت دیتی ہے تو اس میں ایک لہر برقی رو کی صورت میں دوڑنے لگتی ہے۔ بالکل اسی طرح جب ہم سردیوں کے موسم میں اپنے جسم پر لحاف یا کمبل لیتے ہیں تو پاؤں اور جسم کو حرکت دینے سے ایک شعلہ سا نمودار ہوتا ہے۔ یہ شعلہ اصل میں وہی برقی رو ہے۔ اسی طرح یہ تجربہ سعودی عرب میں رہنے والے بے شمار لوگوں نے کیا ہوگا کہ جب کچھ وقت کے لیے گاڑی دھوپ میں کھڑی رہے تو اُس کے دروازے کو کھولتے ہوئے اچانک شدید قسم کا بجلی کا جھٹکا سا لگتا ہے۔ اسی طرح سے اکثر ہماری کہنی کسی چیز سے اچانک ٹکرا جائے تو اس وقت بھی ایک برقی رو ہمارے بازو میں پیدا ہوتی ہے جس کو ہم کرنٹ کی صورت میں ہم اپنے بازو کی کہنی میں محسوس کرتے ہیں۔ اسی طرح انسانی جسم کو سرد یا گرم پانی میں بھگونے سے ایک ہلکی سی برقی رو پیدا ہوتی ہے۔ یہ برقی رو انسان کے اندر پیدا ہوتی ہے اور ہمارے پاؤں کے ذریعے ارتھ ہو جاتی ہے۔ اسی طرح وضو کرنے سے ہمارے جسم میں برقی رو پیدا ہوتی ہے۔ جو ہمارے وضو میں دھونے والے اعضاء کو ایک قوت اور طاقت پہنچاتی ہے۔ جس کی وجہ سے وضو کرنے کے بعد ہم لوگ اپنے وضو کے اعضاء میں ایک توانائی، راحت، سکون اور آرام کی صورت محسوس کرتے ہیں۔

جدید میڈیکل سائنس میں ماہرین نفسیات اپنے مریضوں کو علاج کے طور پر دن میں کئی

باران کے ہاتھ منہ چہرہ ناک کان سر پاؤں پانی سے گیلا کرواتے ہیں۔ان کے اعضاء پر بار بار پانی لگایا جاتا ہے۔اس سے یہ مریض بہت افاقہ محسوس کرتے ہیں۔ہم لوگ الحمدللہ وضو کی صورت میں یہ عمل دن میں پانچ بار دہراتے ہیں۔

جسم میں سکونی برقی کا ایک توازن موجود ہوتا ہے اور ایک صحت مند جسم کی فعلیات Physiology کا برقی توازن سے گہرا رشتہ ہوتا ہے۔اس توازن کو بری طرح متاثر کرنے میں فضائی حالات، پلاسٹک سے بنی اشیاء، پلاسٹک سے بنائے ہوئے کپڑے شامل ہیں۔

درد انگیز بیماریاں، جلدی امراض، چہرے کی جھریاں اور بہت ساری بیماریوں میں یہ برقی رو اثر انداز ہوتی ہے۔اسی برقی رو کی وجہ سے ہمارے بدن پر کرنٹ لگنے کا سا احساس ہوتا ہے۔اسی برقی رو یا کرنٹ لگنے کے احساس کو مدنظر رکھتے ہوئے سائنس نے ایکوپنکچر کا طریقہ علاج رائج کیا جو کہ اسلامی طریقہ علاج کی جدید شکل ہے۔جس کو عربی میں الحجامہ یا Cupping Therapy کہتے ہیں۔ ایکوپنکچر Acupuncture سے اس برقی توازن کا علاج کیا جاتا ہے۔

اس توازن کا سب سے زیادہ نقصان انسانی جلد پر ہوتا ہے۔جس کی وجہ سے ہماری جلد کے نیچے پائے جانے والے مسلز جو پٹھوں کی صورت میں وہ کام کرنا چھوڑ دیتے ہیں۔ ان پٹھوں کے کام چھوڑنے کی وجہ سے مسلز کے اندر جو پھیلنے اور سکڑنے کی طاقت ہوتی ہے وہ ختم ہو جاتی ہے۔جس کی وجہ سے ہماری جلد کے اوپر جھریاں پڑنا شروع ہو جاتی ہیں اور یہ عمل ہمیشہ ہمارے چہرے کے عضلات سے شروع ہوتا ہے۔اس کے علاوہ اس برقی رو کے توازن کے بگڑنے کی وجہ سے بہت ساری نفسیاتی بیماریاں Psychosomatic پیدا ہو جاتی ہیں۔اگر ہم دن میں صرف پانچ بار وضو کرتے رہیں، الحمدللہ ہم اپنے اس برقی توازن کو بنا کسی علاج معالج کے بہتر بنا سکتے ہیں۔ہم صرف وضو کر کے اپنے چہرے کو تروتازہ، خوبصورت، چمک دار، دلکش، جھریوں سے محفوظ بنا سکتے ہیں۔جو لوگ ساری زندگی وضو کرنے کے عادی ہیں، اُن کے چہرے ان شاء اللہ دنیا میں بھی روشن چمکدار ہوں گے اور قیامت کے

دن بھی اُن کے چہرے چودھویں کے چاند کی طرح روشن چمکدار ہوں گے۔ کیونکہ اسی تحقیق کے متعلق جناب محمد رسول اللہ ﷺ نے آج سے چودہ سو سال پہلے ارشاد فرمایا تھا:

''میں قیامت کے دن اپنی اُمت کو اُن کے وضو کے اعضاء کے چمکدار اور روشن ہونے کی وجہ سے پہچان لوں گا۔''

جدید میڈیکل سائنس بتاتی ہے کہ انسان کی اندرونی جسم کے زہریلے مواد اطراف بدن سے خارج ہوتے رہتے ہیں اور وہ ہمارے چہرے، کمر، ہاتھ، پاؤں اور سر کی طرف آکر ٹھہر جاتے ہیں۔ کبھی کبھی پھوڑے پھنسیوں کی صورت میں ان میں سے گندگی بھی نکلتی رہتی ہے۔ اسی کے بارے میں جناب محمد رسول اللہ ﷺ نے الحجامہ کے ذریعے ان فاسد مادوں کو بدن سے نکالنے کا حکم دیا ہے۔ یہ سارے فاسد، گندے مواد کو الحجامہ کی مدد سے بدن سے باہر نکالا جاتا ہے۔ وضو کے پانی سے بھی ہم اپنے بدن کی گندگی کو صاف کر سکتے ہیں۔

جدید میڈیکل سائنس بلڈ پریشر کا علاج وضو کی صورت میں بتاتی ہے۔ طبی نقطہ نظر میں جب بلڈ پریشر ہو تو وضو کر لو۔ اگر ہم بلڈ پریشر اور غصے کا موازنہ کریں تو ہمیں معلوم ہوتا ہے کہ جو علامات بلڈ پریشر بڑھنے سے ہمارے جسم میں نمودار ہوتی ہیں، وہی علامات غصے کی صورت میں ہمارے بدن میں پیدا ہوتی ہیں۔ مثلاً بلڈ پریشر کی صورت میں ہمارے اندر جو علامات پیدا ہوتی ہیں وہ درج ذیل ہیں:

☆ دل کی دھڑکن کا تیز ہو جانا

☆ خون کا خون کی نالیوں پر دباؤ بڑھ جانا

☆ سانس کا تیز ہو جانا

☆ خون کی نالیوں کا سخت ہو جانا

☆ رگوں کا پھول جانا

☆ چہرے کا سرخ ہو جانا

☆ آنکھوں کا سرخ ہو جانا

☆ چہرے سے حدت Heat کا نکلنا
☆ کانوں سے حدت Heat کا نکلنا
☆ منہ میں لعاب دہن Sliva کا بڑھ جانا
☆ دماغ کا ماؤف ہو جانا (دماغی صلاحیتیں کم ہو جاتی ہیں)
☆ آنکھوں سے حدت کا نکلنا
☆ دل کا بے چین، بے سکون ہونا
☆ ہاتھوں، پاؤں میں ایک عجیب سی کیفیت کا آجانا (کپکپاہٹ ہونا)
☆ سوچنے سمجھنے اور فیصلہ کرنے کی صلاحیت کا کم ہو جانا۔
☆ رویے میں تبدیلی

اسی طرح اور بھی کافی ساری علامات ہیں مگر ہم صرف وہی علامات لے رہے ہیں جو ہمارے موضوع سے مطابقت رکھتی ہیں۔ غصے کی حالت میں جو علامات ہمارے جسم پر نمودار ہوتی ہیں وہ درج ذیل ہیں:

☆ دل کی دھڑکن کا تیز ہو جانا
☆ سانس کا تیز ہو جانا
☆ چہرے کا رنگ بدل کر سرخ ہو جانا
☆ اعضاء پر کپکی طاری ہو جانا
☆ آنکھوں کا انگاروں کی طرح دہکنا اور حدت نکلنا
☆ منہ میں لعاب دہن کا بڑھ جانا
☆ دل کا بے چین اور بے سکون ہو جانا
☆ دماغ کا ماؤف ہو جانا
☆ خون کی نالیوں کا سخت ہو جانا اور رگوں کا پھولنا
☆ غصے کی حالت میں سوچنے سمجھنے اور فیصلہ کرنے کی صلاحیت کم ہو جاتی ہے اور دماغی

صلاحیتیں کم ہو جاتی ہیں۔

☆ غصے کی حالت میں جذباتی توازن خراب ہو جاتا ہے۔ جس کی وجہ سے رویوں میں تبدیلی آ جاتی ہے۔

☆ غصے کی حالت میں یادداشت میں کمی آ جاتی ہے۔

ان دونوں کیفیات میں بلڈ پریشر کا بڑھ جانا اور غصے کی کیفیت میں جو علامات نمودار ہوتی ہیں، بالکل ایک دوسرے سے ملتی جلتی ہیں۔ رسول اللہ ﷺ نے غصے کے متعلق ارشاد فرمایا: ''غصہ مت کرو۔''

کیونکہ غصہ اطمینان اور رضا مندی کی نقیض اور ضد ہے۔ اس میں قوت، جوش، غضب، برہمگی، ناراضگی، طیش اور جھنجلاہٹ کا معنی پایا جاتا ہے۔ یہ ایک نفسیاتی حالت ہے جو انسان کے ظاہر اور باطن کو غیر طبعی حالت میں ڈھال دیتی ہے۔

غصہ شیطان کی وجہ سے ہے اور اس کا بہترین علاج تعوذ پڑھنا ہے۔ کیونکہ جب جناب محمد رسول اللہ ﷺ کے سامنے دو صحابہ جھگڑ رہے تھے اور ایک کا چہرہ غصے کی وجہ سے سرخ ہو رہا تھا، اُس کے منہ سے سخت الفاظ نکل رہے تھے اور اُس پر غصے کی ساری کیفیات طاری تھیں۔ تو آپ ﷺ نے فرمایا: ''اگر یہ تعوذ پڑھے، اللہ تعالیٰ سے استغفار کرے، شیطان سے پناہ مانگ لے تو اس کی یہ کیفیت ختم ہو سکتی ہے۔''

غصے کا دوسرا علاج وضو کرنا ہے۔ اگر کوئی شخص غصے کی حالت میں ہے اور وضو کر لیتا ہے تو اس کی یہ کیفیت ختم ہو جاتی ہے۔

غصے کا تیسرا علاج اپنی حالت کو بدل لینا ہے۔ اگر بیٹھے ہو تو کھڑے ہو جاؤ اور اگر کھڑے ہو تو بیٹھ جاؤ یا لیٹ جاؤ۔ اپنی جگہ تبدیل کرنے سے بھی غصے کی کیفیت بدل جاتی ہے۔ اسی طرح بلڈ پریشر کے لیے بھی وضو بہت اہمیت کا حامل ہے۔ جس طرح وضو کرنے سے غصے کی کیفیات بدل جاتی ہیں، اسی طرح وضو کے ذریعے بلڈ پریشر کی کیفیات بھی بدل جائیں گی ان شاء اللہ۔ کیونکہ جب غصے اور بلڈ پریشر کی علامات ایک جیسی ہیں تو ان کا علاج

بھی ایک جیسا ہی ہوگا۔ بلڈ پریشر ہو تو وضو کر لو۔ دونوں صورتوں میں وضو کرنے سے بلڈ پریشر اور غصہ دونوں بہتر ہو جائیں گے۔

جدید میڈیکل سائنس بتاتی ہے وضو Lymphotic پر بہت اچھا اثر انداز ہوتا ہے۔ جو خون میں گردش کرتے ہوئے سرخ خلیوں کے ساتھ ساتھ سفید خلیے جن کو Lecucites کہتے ہیں یہ خلیے ہمارے جسم پر اثر انداز ہونے والے مختلف جراثیموں کے خلاف کام کرتے ہیں۔ یہ خلیے ہمارے جسم کو محفوظ رکھتے ہیں۔ جب کوئی جرثومہ خون میں شامل ہوتا ہے تو یہ خلیے Lecucites اس کو خون میں ہی ختم کر دیتے ہیں۔ یہ خلیے انسانی جسم کو ایسی بیماریوں سے محفوظ رکھتے ہیں جو کینسر کی صورت اختیار کر لیتی ہے۔ جب یہ خلیے جن کا Lecucites کمزور ہو یا کم ہو جائے یا ان میں کوئی اور خرابی پیدا ہو جائے تو پھر جسم میں کینسر کے جراثیم قوت میں آجاتے ہیں۔ جسم میں کینسر کی بیماری کے ظہور کا انحصار اس محفوظ رکھنے والے نظام کے خراب ہونے کی وجہ سے ہوتا ہے۔ یہ گردش میں رکھنے والا نظام Vessels کی طرح پھیلتا یا سکڑتا ہے۔ اس کے متعلق ابھی تک حتمی طور پر معلوم نہیں ہوسکا۔ مگر یہ نظام گرمی اور ٹھنڈک سے اثر انداز ہوتا ہے۔

جسم کے حفاظتی نظام کی گردش کا سلسلہ عام طور پر وضو کے ذریعے محرک کرنے کے عمل سے جڑا ہوا ہے۔ جسم کے حفاظتی نظام کو جو بیماریوں کے خلاف ڈھال کا کام کرتا ہے۔ ہمارا وضو کرنا اس پورے نظام کو تقویت دیتا ہے۔

انسانی جسم کے سب سے طاقتور جنگجو خلیے جنہیں بامعنی Lymphosites کہتے ہیں، جسم کے دور دراز مقامات تک پہنچتے ہیں اور شدید حیاتیاتی مشقوں سے گزر کر جسم کے ہر مقام پر ہر ایک دن میں دس مرتبہ گشت کرتے ہیں۔ اسی دوران اگر ان کی مڈبھیڑ کسی جرثومے یا کینسر کے خلیے سے ہوتی ہے تو اس کو فوراً ختم کر دیتے ہیں۔

اگر کبھی کبھی دوران خون میں کسی قسم کا نقص پیدا ہوتا ہے اور آپ اپنے وضو کرنے کی عادت کے ذریعے اسے رد کر سکتے ہیں تو کیا یہ اللہ تعالیٰ کی انسان پر عظیم مہربانی اور رحمت

نہیں ہے؟

جدید میڈیکل سائنس نے بے شمار تجربات اور تحقیق کر کے یہ ثابت کیا ہے کہ وضو سے ہم درج ذیل فوائد حاصل کر سکتے ہیں۔ کیونکہ اب پوری دنیا نے یہ مان لیا ہے کہ پانی کے ذریعے جو طریقہ علاج ہائیڈروپیتھی Hydropethi یا واٹر تھراپی Water Therapy کہلاتا ہے، ہم اپنی بے شمار بیماریوں کا علاج کر سکتے ہیں۔

☆ وضو سے نفسیاتی امراض کا علاج اور دماغی امراض کا علاج
☆ وضو سے خودکشی کا علاج
☆ وضو سے ہاتھوں کی خوبصورتی کا علاج
☆ وضو سے چہرے کی خوبصورتی کا علاج
☆ وضو سے بھنوؤں کی بیماری کا علاج
☆ وضو سے الرجی کا علاج
☆ وضو سے چہرے کے کیل مہاسے دانوں کا علاج
☆ وضو سے آلودگی کا علاج
☆ وضو سے آنکھوں کی بیماریوں کا علاج
☆ وضو سے آشوب چشم کا علاج
☆ وضو سے آنکھوں کی چمک کا علاج
☆ وضو سے موتیے کا علاج
☆ وضو سے دانتوں کا علاج
☆ وضو سے پائیوریا کا علاج
☆ وضو سے ناک کی بیماریوں کا علاج
☆ وضو سے ناک کی ہڈی کا علاج
☆ وضو سے بازوؤں اور ہاتھوں کے جلدی امراض کا علاج

☆ وضو سے عضلات کا علاج

☆ وضو سے رعشہ کا علاج

☆ وضو سے پاؤں کی بیماریوں کا علاج

☆ وضو سے پاؤں کے بے شمار امراض کا علاج

☆ وضو سے پاگل پن کا علاج

☆ وضو سے مایوسی کا علاج

☆ وضو سے ڈپریشن کا علاج

☆ وضو سے بلڈ پریشر کا علاج

☆ وضو سے جلدی امراض کا علاج

☆ وضو سے متعدی امراض کا علاج

☆ وضو سے زنانہ ومردانہ امراض کا علاج

☆ وضو سے عضلات کو طاقت ملتی ہے جن کی وجہ سے عضلات کی کئی بیماریوں کا علاج

☆ وضو کے دوران مسح کرنے سے دماغی امراض کا علاج

وضو سے نفسیاتی امراض کا علاج

دنیا میں سب سے تیزی سے پھیلنے والے امراض نفسیاتی نوعیت کے ہیں۔ جن میں دنیا کا ہر دسواں شخص مبتلا ہے۔ ان نفسیاتی امراض میں سب سے زیادہ مریض مایوسی یعنی Depression کے ہیں۔ یہ مرض دنیا میں بہت عام ہو چکا ہے۔ مغربی ملکوں میں لوگوں کی کثیر تعداد اسی مرض میں مبتلا ہے۔ دنیا بھر میں اس مرض کے علاج کے لیے دن رات کوششیں کی جا رہی ہیں۔ دنیا میں دن بدن یہ مرض بڑھ رہا ہے۔ جس کی وجہ سے پوری مغربی دنیا میں پاگل خانوں کی تعداد روز بروز بڑھ رہی ہے۔ جدید میڈیکل ریسرچ نے اس مرض کے علاج کے لیے ایسے طریقے دریافت کرنے کی کوشش کی ہے جس میں یہ مرض ادویات Medicine کی بجائے روزمرہ کے معاملات زندگی کی تبدیلی سے ٹھیک کیا جائے۔ اس کے لیے جرمنی میں کچھ سال قبل ایک بہت بڑا سیمینار ہوا تھا جس کا موضوع ہی یہی تھا۔

"مایوسی Depression کا علاج دواؤں کے بنا کس طریقہ سے کیا جا سکتا ہے؟"

اسی سیمینار میں ایک ڈاکٹر نے بتایا کہ میں نے اپنے روزانہ کی پریکٹس میں مایوسی Depression کے چند مریضوں کے روزانہ دن میں پانچ بار ہاتھ منہ دھلائے۔ کچھ دنوں بعد اُن کے مرض میں کافی کمی آ گئی۔ پھر اُس نے دوبارہ ایک دوسرے گروپ کے مریضوں کو روزانہ دن میں پانچ بار ہاتھ، بازو دھلائے۔ پھر دوسرے گروپ کے مریضوں کو پہلے جن لوگوں کے صرف ہاتھ اور منہ دھلائے گئے۔ اُن سے بہت زیادہ افاقہ ہوا۔

اسی طرح ماہر نفسیات کا کہنا ہے کہ اگر نفسیاتی مریضوں کے دن اور رات میں ہاتھ پاؤں، بازو، چہرہ، سر اور کان کو اچھی طرح سے دھویا جائے، ان کے بدن پر پانی لگایا جائے تو بہت سارے نفسیاتی امراض Psycology Problems میں کمی کا سبب ہو سکتا ہے۔

دنیا میں اسی عمل کے نتائج کو مدنظر رکھتے ہوئے Water Therapy سے ہزاروں مریضوں کا مختلف بیماریوں میں علاج معالجہ کیا جاتا ہے۔ مغربی ممالک میں پانی کے ذریعے بے شمار امراض کا علاج کیا جاتا ہے۔ جرمنی کے ایک سیمینار میں ایک ماہر نفسیات نے اپنے تجربات کو بیان کرتے ہوئے بتایا کہ میں نے اپنی پریکٹس کے دوران بے شمار جرمن لوگوں کے ڈپریشن Depression اور مایوسی کا علاج صرف دن میں کئی بار ان کے ہاتھ، پاؤں، چہرے اور بازو دھلا کر کیا ہے۔ بے شمار نفسیاتی امراض کا علاج صرف دن کے مختلف حصوں میں ہاتھوں، پاؤں، بازوؤں اور چہرے کو دھونے سے کیا جا سکتا ہے۔

دنیا میں نفسیاتی امراض کا زیادہ تر علاج میڈیسن ادویات کے بنا کیا جاتا ہے۔ جس میں مختلف طریقوں سے نفسیاتی امراض کا علاج کیا جاتا ہے جس میں سب سے بہترین علاج جو دنیا کے مختلف ممالک میں کئے جاتے ہیں وہ ہے واٹر تھراپی Water Therapy۔

اس ڈاکٹر نے سیمینار میں بتایا کہ جو لوگ دن میں پانی کے ساتھ اپنے ہاتھ منہ چہرہ بازو پاؤں دن کے مختلف اوقات میں بار بار دھوتے ہیں، ان کو یہ مرض مایوسی Depression لاحق ہونے کے امکان بہت حد تک کم ہو جاتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ پوری دنیا میں مایوسی Depression کا مرض سب سے کم مسلمانوں میں پایا جاتا ہے۔ اسی کے متعلق فرمایا ہے:

"مایوسی گناہ ہے۔"

وضو سے جلدی بیماریوں کا علاج

ایسے امراض جو گندگی کی وجہ سے جلد پر پھیل جاتے ہیں۔ اگر ہم اپنی جلد کو وضو کے ذریعے دن میں پانچ بار صاف کریں گے تو ان تمام امراض سے چھٹکارہ حاصل کر سکتے ہیں۔

وضوان تمام بیماریوں کا علاج ہے جو گندگی کی وجہ سے پھیلتی ہیں۔ تمام پیراسائیٹ Paracites مکھی، مچھر، پسوں، کھٹمل، کاکروچ وغیرہ یہ سب گندگی کی وجہ سے ہوتے ہیں۔ ان کی وجہ سے ملیریا بخار، ٹائیفائیڈ بخار خارش پھوڑے پھنسیاں اور بے شمار جلدی بیماریاں لاحق ہوتی ہیں۔ کتنی بیماریاں خسرہ، آتشک، جذام، چیچک وغیرہ بھی گندگی کی وجہ سے پھیلنے والے جراثیموں Titanus بھی گندگی کی وجہ سے پھیلتے ہیں۔ ان تمام امراض کا علاج صرف وضو کے ذریعے کیا جا سکتا ہے کیونکہ ہمارا جسم ہر وقت کھلا رہتا ہے جس پر چوبیس گھنٹے یہ تمام جراثیم اثر انداز ہوتے رہتے ہیں۔ اگر ہم دن رات میں پانچ بار اپنے ہاتھوں کو اپنے منہ کو اپنے ناک اپنے چہرے کو اپنے کانوں کو اپنے پاؤں کو اچھی طرح بار بار دھوئیں گئے تو جراثیم کے ہمارے جسم کے اندر داخل ہونے کے تمام راستے بند ہو جائیں گے۔ ہم صرف وضو کے ذریعے سے اپنے بدن اور جلد کو لاحق ہونے والی بے شمار بیماریوں سے محفوظ رکھ سکتے ہیں۔ وضو کا پانی ان تمام جراثیموں کو اپنے ساتھ بہا لے جاتا ہے۔ ہمارا جسم صاف ستھرا ہو جاتا ہے۔ ہماری جلد کے اوپر لگنے والی گندگی جو ان جراثیموں کو طاقت فراہم کرتی ہے۔ جب ہم دن میں بار بار وضو کے دوران اپنے بدن کو اپنی جلد کو دھوتے ہیں تو یہ تمام جراثیم ہمارے بدن اور جلد سے صاف ہو جاتے ہیں۔ وضو کرنے سے جلد نرم وملائم ہو جاتی ہے۔ جلد کے مسام کھل جاتے ہیں۔ جلد صاف ستھری ہو جاتی ہے۔ جس کی وجہ سے اُس پر اثر انداز ہونے والے جراثیم اپنی طاقت کھو دیتے ہیں۔

وضو یعنی اپنے بدن کو پاک صاف کرنا ایک ایسا عمل ہے۔ جو کسی بھی مذہب میں نہیں پایا جاتا۔ یہ ایک ایسا عمل Process ہے جس سے ہمارے جسم کے وہ حصے صاف ہوتے ہیں جن کے ذریعے امراض Diseases جسم میں داخل ہوتے ہیں۔ جس کی وجہ سے مختلف امراض جسم کو لاحق ہو جاتے ہیں ان امراض سے قدرتی طور پر بچنے کا یہی ایک واحد طریقہ ہے کہ جن راستوں سے بیماری ہمارے بدن میں داخل ہوتی ہے ہم ان راستوں کو صاف ستھرا رکھ کر اپنے بدن کو امراض سے محفوظ رکھ سکتے ہیں۔ اسی وجہ سے وضو ہمارے اُن راستوں کا محافظ ہے جہاں سے ہماری صحت و تندرستی کے دشمن جسم میں داخل ہوتے ہیں۔

نظامِ دورانِ خون پر وضو کے اثرات

دل کا کام پورے جسم کو صاف خون مہیا کرنا اور پورے جسم سے گندا خون واپس پھیپھڑوں تک لے کے آنا ہے۔ اس کے لیے دل لگاتار دھڑکتا ہے۔ جس کی وجہ سے خون پورے جسم کو توانائی Energy پہنچاتا ہے اور پورے جسم سے گندا خون واپس لے کر آتا ہے۔

خون کی نالیوں کے عمل کا نظام دو بڑے حیاتیاتی اصولوں پر قائم ہے۔ پہلا اصول دل کا وہ کام ہے جس سے خون جسم کے پورے حصوں تک پہنچایا جاتا ہے۔ یہ صاف خون جو آکسیجن سے بھرپور ہوتا ہے یہ خلیاتی ریشوں بلکہ ایک ایک خلیہ تک پہنچتا ہے۔ یہ نالیاں جو صاف خون پھیپھڑوں سے لے کر جسم کے تمام اعضاء Organs کو پہنچاتی ہیں شریانیں یا Artrey کہلاتی ہیں۔

دوسرا اصول جسم میں سے استعمال شدہ گندا خون Deoxygenated Blood کو جسم سے واپس دل تک پہنچانا ہوتا ہے۔

انسانی زندگی میں ایک ایسی چیز بھی ہے جو ہمارے نظام دوران خون کی نالیوں کو پھیلنے اور سکڑنے میں مدد دیتی ہے۔ وہ خاص چیز پانی ہے۔ پانی جو ٹمپریچر کو کم یا زیادہ کرتا ہے گرم پانی خون کی اِن نالیوں کو جو دل سے فاصلہ پر ہوتی ہیں کھول کر یا چوڑا کر کے لچک اور طاقت مہیا کرتا ہے۔ اسی طرح ٹھنڈا پانی ان کو سکڑنے کے عمل کے ذریعے طاقت مہیا کرتا ہے۔ اب جو شخص دن میں روزانہ پانچ وقت پانی کے ذریعے وضو کرے گا، اپنے ہاتھوں کو، اپنے چہرے کو، اپنے بازوؤں کو، اپنے پاؤں کو دھوئے گا تو وہ اپنے جسم میں موجود اُن نالیوں کو جو دل سے فاصلے پر ہیں۔ ان کو وضو کے ذریعے ورزش کروائے گا۔ وضو کے پانی کے ذریعے یہ نالیاں

سکڑنے اور پھیلنے کے عمل سے گزریں گی جس کی وجہ سے خون کی نالیوں کے اندر جو اجزاء نالیوں کی سست رفتاری کی وجہ سے جسم میں جم جاتے ہیں ان کے نکلنے میں مدد ملے گی۔ اس کے علاوہ اس عمل کے بار بار دہرانے کی وجہ سے خون کی نالیوں کی سختی ختم ہو جائے گی۔ اس کے ساتھ ساتھ نالیوں کے اندر لچک بڑھ جائے گی اور نالیوں میں جمع ہوا وہ غذائی مواد جو نالیوں کی سست گردش کی وجہ سے جم گیا ہوتا ہے، وہ دوبارہ خون کی گردش میں شامل کر دیتا ہے۔

مسواک کے فوائد

مسواک کے متعلق رسول اللہ ﷺ نے فرمایا:

''اگر میں اپنی اُمت پر مشقت نہ سمجھتا تو مسواک کو ہر نماز کے ساتھ فرض کر دیتا۔''

حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا فرماتی ہیں:

''ہم رسول اللہ ﷺ کے لیے مسواک اور وضو کا پانی تیار رکھا کرتے تھے۔''

منہ دھونے سے ہمارے بدن کی مختلف بیماریوں میں تخفیف ملتی ہے۔ وضو کے ذریعے ہم اپنے بدن کو ظاہری طور پر اس قابل کرتے ہیں کہ اب ہم اپنے خالق و مالک رب تعالیٰ عزوجل کے سامنے کھڑے ہونے لگے ہیں اس لیے اللہ تعالیٰ ہمیں Positivity دینے سے پہلے ہماری باڈی کو Positive کرتا ہے۔ تاکہ ہم براہ راست اپنے رب سے Positivity حاصل کرسکیں۔ وضو بھی ایک positive عمل ہے جو اس سے بڑے positive عمل کے لیے تیار prepare کرتا ہے۔ اس عمل کے لیے اللہ تعالیٰ ہمیں اپنے سامنے کھڑا کرنے کے قابل بناتا ہے اور اس کے ساتھ ساتھ وضو سے ہماری بے شمار جسمانی، روحانی، نفسانی بیماریوں میں بھی تخفیف ملتی ہے۔

وضو کے دوران جب ہم اپنا چہرے، ہاتھ، پاؤں اور کہنیوں کو دھوتے ہیں اور سر کا مسح کرتے ہیں تو ہمارے اندر دوڑنے والے خون کو بیرونی سطح پر پانی لگنے کی وجہ سے ایک انرجی ملتی ہے جس کی وجہ سے ہمیں ایک سکون کی کیفیت ملتی ہے۔ اس سکون کی وجہ سے ہمارے جسم کو تسکین ملتی ہے وہ ہمارے نظام اعصاب پر بہت مثبت اثر پیدا کرتی ہے۔ جس کی وجہ سے ہمارے دماغ کو آرام ملتا ہے۔ اعضائے رئیسہ سر، پھیپھڑے، دل، جگر، گردے وغیرہ کی کارکردگی بہتر ہو جاتی ہے۔

وضو کی وجہ سے ہمارا ہائی بلڈ پریشر High Blood Pressure کم ہو کر نارمل ہو جاتا ہے۔ وضو کرنے سے اعصاب کا ڈھیلا پن ختم ہو جاتا ہے۔

یہ گندا خون جن نالیوں کے ذریعے واپس دل تک آتا ہے جن کو وریدیں یا Veins کہتے ہیں۔ ایک بار خون کا یہ دوطرفہ نظام متاثر ہو جائے تو Diastolic خون کا دباؤ بڑھ جاتا ہے۔ ڈائسٹا لک دل کی دھڑکن کا وہ عمل ہے جس سے دل کا پٹھا Myocardial Muscles کھچاؤ کے بعد ڈھیلا پڑتا ہے جس کی وجہ سے دل شریانوں Artrey سے واپس آنے والے خون سے دوبارہ بڑھ جاتا ہے۔ خون کے اس دباؤ کے بڑھنے سے بڑھاپے کے عمل میں تیزی آجاتی ہے۔

خون کا شریانوں کے ذریعے جسم کے اعضاء کو توانائی آکسیجن مہیا کرنا اور پھر یہ خون واپس وریدوں کے ذریعے واپس دل کی طرف جاتا ہے۔ واپسی پر یہ اعضاء سے وہ خون لیتا ہے۔ جس میں آکسیجن کی مقدار کم ہوتی ہے اور کاربن ڈائی آکسائیڈ کی مقدار زیادہ ہوتی ہے۔ یہ گندا خون سب سے پہلے شریانوں کے آخری سرے جو کہ نہایت باریک باریک خون کی نالیوں کی صورت اختیار کئے ہوئے ہوتے ہیں۔ ان باریک باریک خون کی نالیوں کو Capilaries یعنی باریک رگیں کہتے ہیں ۔ اِن باریک رگوں کے دوسرے سروں پر وینز ہوتی ہیں جو پورے جسم سے گندے خون کو صاف کرنے کے لیے پہلے دل اور بعد میں پھیپڑوں میں لے کر جاتی ہے۔

خون کی تمام نالیاں، شریانیں، وریدیں اور باریک رگیں اپنے اندر ایک مخصوص لچک رکھتی ہیں۔ ان کی ایک مخصوص کیفیت ہوتی ہے۔ جب یہ نالیاں اپنی مخصوص کیفیت اور لچک ختم کر لیتی ہیں تو ان میں ایک سختی آجاتی ہے۔ ان کو شریانوں کا سخت ہونا کہتے ہیں۔ روزانہ دن میں 5 بار وضو کرنے سے نالیوں کی یہ سختی خود بخود نرمی میں بدلتی جاتی ہے۔

گلے کی صفائی کے لیے غرارہ کرنے کا حکم دیا اور ناک کی اندرونی طور پر اچھی طرح صفائی ہو جائے کوئی گندگی یا گردوغبار میل کی صورت میں ناک کے اندر نہ رہ جائے یا ناک

کے بالوں کے ساتھ چمٹا رہے۔ اس لیے ناک کے اندر سے چھوٹی انگلی کے ساتھ صاف کرنے کا حکم دیا اور پانی کو ناک کے اندر نرم ہڈی تک پہنچانے کا حکم دیا تا کہ کوئی جراثیم گندگی کی صورت ناک کے اندر بالوں کے ساتھ چمٹے نہ رہ جائے۔

اللہ تعالیٰ ہمارے جسم کے ان تمام سوراخوں کو اور ہمارے جسم کے ان حصوں کو جو کپڑوں سے ڈھکے ہوئے نہیں ہوتے جس جگہ پر جراثیم آسانی کے ساتھ اپنی رہائش گاہ بنا سکتے ہیں۔ اِن تمام جگہوں اور سوراخوں کو اللہ تعالیٰ دن میں پانچ بار صاف کرواتا ہے۔ ہم سانس کے ساتھ جو لاتعداد جراثیم اپنے اندر لے کر جاتے ہیں اللہ تعالیٰ ہمیں ان تمام جراثیموں سے محفوظ رکھنا چاہتا ہے۔ اسی طرح چہرے کو دن میں پانچ بار دھونے کا حکم دیا ہے تا کہ پانی سے ہمارا چہرہ صاف ستھرا ہو جائے اور ہماری آنکھوں کی تمام تکالیف جو گندگی کی وجہ سے ممکن تھی اُس سے اُس کی حفاظت ہو سکے۔ اس کے ساتھ کانوں کو مسح کرنے کے ذریعے صاف کرنے سے جو گندگی اور گرد و غبار کان کے اندر جاتا ہے دن میں پانچ بار صاف کرنے کے عمل سے ہمارے کان بہت سی تکالیف سے محفوظ ہو جاتے ہیں۔ اسی طرح بازوؤں اور پاؤں کے دھونے میں بھی بے شمار طبی فائدے ہیں۔ اسی لیے میں کہتا ہوں کہ وضو ہمارے بے شمار امراض کا ازخود علاج کر دیتا ہے جن کے پیدا ہونے کے متعلق ہمیں معمولی سا بھی احساس نہیں ہوتا۔ اب اگر ہم صرف وضو کا بغور مطالعہ کریں تو ہمیں پتہ چلتا ہے کہ ایک انسان دن میں پانچ بار وضو کر کے نہ صرف اپنے آپ کو اللہ تعالیٰ کی بندگی کے لیے تیار کرتا ہے بلکہ اپنے بدن اور روح کو لاحق ہونے والے لاتعداد امراض سے بھی محفوظ رکھتا ہے۔ اللہ تعالیٰ اس کائنات کے بسنے والے انسانوں کو بدن کی صفائی کے ساتھ ساتھ روحانی صفائی کی بھی تربیت کرتا ہے۔ وضو کے ذریعے نہ صرف ہمارے اعضاء صاف ستھرے ہوتے ہیں بلکہ صفائی کے ساتھ ساتھ ان گنت امراض سے بچاؤ کا بھی ذریعہ ہے۔

وضو درحقیقت انسانوں کے لیے خالقِ کائنات کی طرف سے لازوال تحفہ ہے۔ جس کے ذریعے انسان اپنے آپ کو لاشعوری طور پر لاتعداد امراض سے بچا رہا ہوتا ہے۔ اللہ تعالیٰ

وضو کے ذریعے سے ہمارے ظاہر کے ساتھ ساتھ ہمارے باطن کو بھی صاف کر رہا ہوتا ہے کیونکہ وضو درحقیقت ہمارے باطن کی اصلاح کر رہا ہوتا ہے۔ جب ایک دن میں پانچ بار وضو کرتے ہیں اور اپنی زندگی میں اس کا معمول بنالیتے ہیں تو لاشعوری طور پر ہم اپنے بدن کی ظاہری صفائی ستھرائی کے ساتھ ساتھ اپنے باطن کو بھی صاف ستھرا رکھنے کی تربیت کر رہے ہوتے ہیں۔

وضواس پوری کائنات میں واحد ایک ایسا عمل ہے جس کے ذریعے سے ہم اپنے بدن کے اُن راستوں کو محفوظ اور صاف ستھرا کرنے کا اہتمام کرتے ہیں جس کے ذریعے سے بیماریاں پھیلانے والے جراثیم ہمارے بدن میں داخل ہو سکتے تھے۔ اللہ تعالیٰ حقیقت میں ہمیں دونوں جہانوں میں خوش وخرم رکھنا چاہتا ہے اسی لیے ہمارے لیے اُنہی چیزوں اور طریقوں کو رائج کرتا ہے جو ہماری آخرت کے ساتھ ساتھ ہماری دنیا کو بھی ہمارے لیے خوشگوار بناتے ہیں اور انہی طریقوں میں وضو بھی ایک ایسا عمل ہے جو بدن کی پاکیزگی کے ساتھ ساتھ روح کی پاکیزگی اور ہمارے بدن کے تمام اعضاء کی تندرستی اور صحت کے لیے ضروری ہے۔

مغربی ممالک کے بہت سے ماہر امراض قلب Cardialogist کا کہنا ہے کہ اگر مریض کے دن میں تین سے چار بار ہاتھوں کو، چہرے کو، بازوؤں کو، سر کو، پاؤں کو پانی سے اچھی طرح دھویا جائے، مریض کی بیماری کی کیفیت میں کمی آجاتی ہے۔ ہاتھ پاؤں چہرے بازو دھونے کے بعد اگر بلڈ پریشر چیک کیا جائے تو پہلے سے بہتر آئے گا۔

وضو کے ذریعے بدن کا پاک وصاف ہونا ضروری ہے۔ انسان کے جسم پر کئی طرح کی گندگیاں، نجاست اور پلیدگیاں چھا سکتی ہیں۔ اس لیے نماز سے پہلے ان تمام گندگیوں اور نجاست سے پاک ہونا ضروری ہے۔ اگر جسم پر گندگی اور نجاست موجود ہے تو اس صورت میں نماز نہیں ہوگی۔ یہ گندگی اور پلیدی کئی طرح سے ہوسکتی ہے۔ جب بھی بدن یا کپڑا یا برتن گندا یا پلید ہو اسے پانی سے دھونا چاہیے اور پانی بھی پاک وصاف ہونا چاہیے۔ گندے یا پلید

پانی سے اگر کوئی چیز دھوئی جائے تو وہ پاک وصاف نہیں ہوگی۔ ندی نالوں میں جو پانی بہہ رہا ہے، وہ پاک ہے۔ اس میں کوئی پلیدی اگر گر جائے تو بھی پلید نہیں ہوتا۔ اسی طرح بڑے بڑے تالاب اور جنگلی جوہڑ یہ سب پاک ہیں۔ لیکن شرط یہ ہے کہ اس پانی کا رنگ، ذائقہ، اور مہک تبدیل نہ ہو۔ اگر ان میں سے کوئی چیز بھی بدل جاتی ہے پھر وہ پانی ناپاک ہوگا۔ جناب محمد رسول اللہ ﷺ سے ایک صحابی نے سوال کیا کہ جب ہم سفر میں ہوتے ہیں پانی کم ہوتا ہے۔ وضو کیا جائے تو پیاس کا خطرہ رہتا ہے۔ کیا ہم سمندر کے پانی سے وضو کر لیں۔ آپ ﷺ نے ارشاد فرمایا:

''اس کا پانی پاک ہے۔ اس میں جو مچھلی مرجائے وہ حلال ہے۔'' [موطا۔ دارمی)]

ابو سعید خدری رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں۔ ہم نے جناب محمد ﷺ سے مدینہ کے ایک کنوئیں کے متعلق دریافت کیا جس کا نام بضاعہ تھا۔ اس کنویں میں بسا اوقات گندی اور نجس چیزیں گری رہتی تھیں۔ آپ ﷺ نے فرمایا: ''پانی پاک ہے اسے کوئی چیز پلید نہیں کر سکتی۔''

[مسند احمد، ترمذی، نسائی، ابو داؤد]

اس سے بظاہر معلوم ہوتا ہے ایسا کنواں، حوض، پینے والا پانی جس میں پانی زیادہ مقدار میں ہے، معمولی گندگی یا پلید چیز سے اُسے کوئی فرق نہیں پڑتا۔ جب تک یہ گندگی اور پلید چیز اس میں موجود پانی پر غالب نہ آجائے۔

ابو سعید خدری رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں ہم نے جناب محمد ﷺ سے ان حوضوں کے متعلق پوچھا جو مکہ اور مدینہ کے راستے میں ہیں جن میں سے دن رات کتے، گدھے، درندے پانی پیتے ہیں۔ آپ ﷺ نے فرمایا۔ ''جتنا انہوں نے چاہا وہ ان کا حصہ ہے جو باقی ہے وہ ہمارے لیے پاک ہے۔'' [ابن ماجہ]

پانی اللہ تعالیٰ کی ایک ایسی نعمت ہے جو خود پاک صاف ہے اور اس کی یہ خوبی ہے کہ دوسری چیزوں کو پاک کرتا ہے۔ اللہ تعالیٰ نے کائنات میں ہر ناپاک چیز کو پاک وصاف کرنے کے لیے پانی کو پیدا کیا ہے۔ لیکن اس کے لیے شرط یہ ہے کہ پانی خالص پاک ہو۔

اگر پانی میں کسی پاک چیز کی ملاوٹ کر دی جائے جیسے دودھ، گلاب کا عرق، شوربا وغیرہ، یہ تمام چیزیں پاک ہیں مگر ان کے ملنے کے بعد ہم اس پانی سے کسی دوسری چیز کو پاک نہیں کر سکتے اور نہ ہی ایسے پانی سے ہم وضو کر سکتے ہیں۔ اسی طرح اگر پانی میں کوئی ناپاک یا پلید چیز شامل ہو جائے اور اس پانی کے رنگ، بو اور ذائقے کو بدل دے تو وہ پانی بھی ناپاک اور پلید ہو جائے گا۔ جب یہ پانی پلید اور ناپاک ہو گیا تو اس وقت اس پانی سے نہ وضو کیا جا سکتا ہے، نہ ہی غسل اور نہ ہی کسی دوسری چیز سے اس کو دھویا جا سکتا ہے۔ اسی کے بارے میں جناب محمد ﷺ نے ارشاد فرمایا: "پانی پاک ہے۔ لیکن پلیدی گرنے کی وجہ سے اگر اس کی رنگت، مزہ اور بو بدل جائے تو وہ پلید ہو جاتا ہے۔ [سنن بیہقی]

اس سے ثابت ہوا کہ اگر پلیدی یا ناپاک چیز کے گرنے کی وجہ سے پانی کی ان صفات میں سے کوئی ایک بدل جائے تو پانی پلید ہو جائے گا، جس کو طہارت حاصل کرنے کے لیے استعمال نہیں کیا جا سکتا۔

اب جو انسان اپنے ہر عمل کو جناب محمد رسول اللہ ﷺ کے عمل جیسا کرتا جائے گا وہ سو فیصد اللہ تعالیٰ کی رحمت کے قریب ہوتا جائے گا۔ ہمارا زندگی کا ایک ایک عمل صبح اُٹھنے سے لے کر رات سونے تک نبی کریم رؤف ورحیم محمد رسول اللہ ﷺ کے طریقے کے مطابق نہیں ہوگا، ہماری دنیا کی زندگی پر سکون نہیں ہو سکتی۔ ہمارے دونوں جہانوں کی کامیابی اللہ تعالیٰ نے جناب محمد ﷺ کے طریقے میں رکھی ہے۔

اب ہمیں یہ دیکھنا ہے کہ کیا ہمارا ہر طرز عمل ہمارا اُٹھنا بیٹھنا، سونا جاگنا، کھانا پینا، بولنا، گھر میں داخل ہونا، گھر سے باہر نکلنا، بیت الخلا میں جانا باہر آنا، کپڑے بدلنا، جوتا پہننا، وضو کرنا، غسل کرنا، نماز پڑھنا، قرآن کی تلاوت کرنا، وعظ ونصیحت کرنا، سمجھنا و سمجھانا، دیکھنا، سننا حتیٰ کہ زندگی کا ہر عمل جناب محمد رسول اللہ ﷺ کے طریقے کے کتنا مطابق ہے۔ جتنا ہمارا عمل جناب محمد رسول اللہ ﷺ کے عمل جیسا ہوگا، وہ اللہ تعالیٰ کے ہاں اتنا زیادہ قابل قبول ہوگا اور اگر ہمارا عمل اللہ کے نبی ﷺ کے عمل سے جتنا مختلف ہوگا اللہ تعالیٰ کے ہاں وہ اتنا

ہی مردود ہوگا۔ اب یہ ہماری اپنی مرضی ہے ہم اپنے عمل کو اللہ تعالیٰ کے ہاں کتنا قابل قبول بنانا چاہتے ہیں۔ اب جتنا عمل اللہ تعالیٰ کے ہاں قابل قبول بنانا چاہتے ہیں ہمیں اتنا اللہ کے نبی جناب محمد رسول اللہ ﷺ کے عمل کے مطابق کرنا ہوگا۔

اگر پلیدی اور ناپاک چیز گرنے کے بغیر پانی کا رنگ، مزہ اور بو بدل جائے تو وہ پانی پلید نہیں ہوگا۔ جس طرح سیلاب کے دنوں میں ندی نالوں کے پانی گدلے اور مٹیالے ہو جاتے ہیں۔ اس کے علاوہ بارش کے دنوں میں کنوؤں کے پانی سے بو آتی ہے یا مزہ خراب ہوجاتا ہے۔ یہ پانی اب پلید اور ناپاک نہیں ہوگا۔ اگر جی چاہے تو اس کا استعمال کرنا جائز و درست ہے۔ اسی لیے جناب محمد ﷺ نے کھڑے پانی میں پیشاب کرنے اور غسل کرنے سے منع فرمایا ہے۔ اس بات کی بنا پر کہ اس کی وجہ سے پانی کا رنگ، مزہ اور بو بدل کر پانی پلید نہ ہوجائے۔

اسی طرح دریا یا نہر میں جو پانی بہہ رہا ہو وہ پاک ہے۔ کیونکہ پلیدی کی ملاوٹ سے اس پر کوئی اثر نہیں ہوتا۔

لیکن شہر کی نالیوں اور بڑے نالوں میں گندگی اور پلیدی کے اجزاء پانی کو پلید کر دیتے ہیں۔ اس سے طہارت حاصل کرنا جائز اور درست نہیں ہے۔

آج کی سائنس بتاتی ہے کہ کوئی چیز جتنی زیادہ لطیف ہوتی ہے وہ اتنی اوپر کی طرف اٹھتی ہے اور جتنی زیادہ کثیف ہوتی جاتی ہے وہ اتنی نیچے کی طرف جاتی ہے۔

پانی کے اوپر پڑنے والی سورج کی شعائیں پانی کو لطیف کرتی ہیں اور اس کے اندر موجود کثافت کو زمین کی کشش ثقل اپنی طرف کھینچتی ہے۔ اسی لیے پانی لطیف ہو کر پاک وصاف ہوتا جاتا ہے اور ہمارے بدن اور ہماری چیزوں کو پاک صاف کرنے کے لیے استعمال ہوتا ہے۔

سائنس نے یہ بات انسانوں کو آج بتائی ہے۔ جب کہ یہی بات جناب محمد ﷺ نے ہمیں 1439 سال پہلے مکہ ومدینہ کی اُن وادیوں میں بیٹھ کر بتائی جب اس پوری کائنات میں کوئی سائنس کے نام سے واقف بھی نہیں تھا۔

میں اسی لیے ہر موقع پر اپنے بھائیوں کو یہ بات باور کروانے کی کوشش کرتا ہوں کہ اس کائنات کے سب سے زیادہ عظیم انسان جناب محمد رسول اللہ ﷺ ہیں۔ ان سے زیادہ کوئی انسان دوسرے انسان کا نفع نہیں سوچ سکتا۔ آپ ﷺ سے بڑھ کر کوئی انسان دوسروں کے ساتھ خیر و بھلائی کرنے والا نہیں ہو سکتا۔ کیونکہ آپ ﷺ کو اس کائنات کے رب نے انسان کی ہدایت و بھلائی، خیر خواہی کے لیے خود منتخب کیا ہے اور آپ کا ہر حکم اللہ تعالیٰ کی مرضی ومنشاء کے ساتھ ہوتا ہے۔ تو جو علم آج انسان کو مل رہا ہے وہ سارے کا سارا اللہ تعالیٰ کی طرف سے ہے اور جس طریقہ حیات کو اللہ تعالیٰ نے خود پسند کیا ہے اُس طرز زندگی کا نام اسلام ہے جو کہ ایک مکمل ضابطہ حیات ہے جس میں انسان کے پیدا ہونے، بلکہ انسان کے پیدا ہونے سے پہلے سے لے کر اُس کے مرنے تک کی ہر ہر بات کا حل موجود ہے کہ ہم کس طرح اپنی زندگی کو گزار سکتے ہیں کہ ہمیں دنیا میں رہتے ہوئے جتنے مسائل اور مصائب آئیں، جتنی بیماریاں اور مشکلات آئیں ہم کیسے اپنے زندگی کو سہل طریقے سے گزار کر اپنے رب کی طرف لوٹتے ہیں اور وہ صرف ایک ہی طریقہ حیات ہے جو کہ سو فیصدہ 100% جناب محمد رسول اللہ ﷺ کی صورت میں اللہ تعالیٰ نے ہمیں تحفے کے طور پر عنایت فرمایا ہے۔ جن کی زندگی ہمارے ہر مسئلے، بیماری اور پریشانی کا حل ہے۔

نماز کے لیے مسجد جانے کے آداب

نماز ادا کرنے کے لیے ہمیں ہمارے رب عزوجل اپنے نبی جناب محمد رسول ﷺ کے ذریعے تمام آداب بتا بھی دیئے، سمجھا بھی دیئے اور خود آپ ﷺ نے اُس پر عمل کر کے دکھا بھی دیا۔ رسول اللہ ﷺ نے نماز کے لیے جانے کے متعلق ارشاد فرمایا:

"جب تم اقامت کی آواز سنو تو نماز کے لیے سکون اور وقار کے ساتھ چل کر آؤ، جلدی نہ کرو، اور جتنی نماز جماعت سے پالو، وہ پڑھ لو اور جو رہ جائے بعد میں پوری کرلو۔[صحیح بخاری، صحیح مسلم]

انسان نماز پڑھنے کے ارادے سے جب اپنے گھر سے نکلتا ہے تو وہ اللہ تعالیٰ کے دربار میں جاتا ہے۔ جو زبردست ہے یکتا ہے، غالب ہے، طاقت وقوت والا ہے۔ بخشش کرنے والا ہے۔ اس سے کوئی چیز پوشیدہ نہیں ہے جو تمام کائنات کو تنہا بنانے والا ہے اور پھر تنہا بنا کر تن تنہا اس کا چلانے والا ہے۔ پوری کائنات میں کوئی چیز اس سے پوشیدہ نہیں ہے۔ جس کا تخت عرش پر ہے، جس کی طاقت سمندر پر ہے، جس کی حکمرانی ساتوں زمینوں اور ساتوں آسمانوں پر ہے۔ جو ہر چیز پر قادر ہے۔ جو جب چاہے جو چاہے جیسے چاہے سب کچھ کرسکتا ہے، کوئی اس سے پوچھنے والا نہیں ہے۔ سب اُس کے محتاج مگر وہ کسی کا محتاج نہیں ہے۔ جو رب اتنی شان والا ہے، اتنی قدرت والا ہے، اتنے زیادہ اختیارات والا ہے۔ اب مجھے اس کے سامنے کھڑا ہونا ہے، اس سے ملاقات کرنی ہے۔ اس لیے جب آپ گھر سے نکلیں تو غیر معمولی سنجیدگی اور ادب کا مظاہرہ کریں اور دنیاوی حالت اور اس کی مصروفیت سے خود کو فارغ کر کے ہر طرح کی مشغولیت سے کٹ کر صرف اللہ تعالیٰ کے لیے یکسو ہو کر سکینت اور وقار کے ساتھ جس کے بارے میں نبی کریم رؤف رحیم ﷺ نے ہمیں حکم دیا ہے، مسجد میں آئیں۔

الجھنوں سے نجات کے لیے اللہ تعالیٰ کی خوشنودی کے لیے نماز پڑھنے کی ضرورت ہے۔ ورنہ آنسو آنکھوں کو جلا دیں گے۔ حزن وملال اعصاب کو توڑ دیں گے۔ نماز کے علاوہ کوئی اور چیز نہیں جو انہیں مسائل سے نجات دلا سکے۔ اگر ہم ذرا سا دھیان دیں اور غور کریں تو پتا چلے گا کہ دن ورات میں پانچ وقت نمازیں بہت بڑی نعمت ہیں۔ یہ گناہوں کے کفارہ کے ساتھ ساتھ اللہ تعالیٰ کے ہاں درجات کی بلندی کا ذریعہ، آلام ومشکلات کو کم کرنے کا سبب اور سب سے بڑھ کر ہمارے امراض کی سب سے کامیاب دوا ہے۔ جو ہمارے ضمیر کو یقین عطا کرتی ہے۔ ہمارے دلوں کو اللہ تعالیٰ کی رضا وخوشنودی سے بھرتی ہے اور اُن کے ذریعے ہمارے قلوب ورضا بالقضاء سے بھر جاتے ہیں۔

''اے ایمان والو! صبر اور نماز سے اللہ کی مدد چاہو۔''

اللہ تعالیٰ نے ہمیں حکم دیا ہے کہ اے ایمان والو! صبر اور نماز سے میری مدد حاصل کرو۔ اسی وجہ سے جب بھی ہم پر کوئی خوف طاری ہو کوئی پریشانی ہو کوئی تکلیف ہو ہمیں کوئی بھی بیماری ہو جس کی وجہ سے ہم پریشان ہوتے ہیں غم ہمیں گھیر لیتے ہیں۔ تفکرات محاصرہ کر لیتے ہیں تو ہمیں فوراً نماز کی طرف آنا چاہیے۔ کیونکہ نماز سے ہماری روح سرشار ہو جائے گی۔ دل کو اطمینان حاصل ہوگا۔ نماز ان شاء اللہ غم وفکر اور حزن وملال کے بادل دور کر دے گی۔ نبی کریم رؤف رحیم جناب محمد رسول اللہ ﷺ کو زندگی میں جب بھی کوئی اہم معاملہ پیش آتا تو آپ ﷺ فرماتے: ''اے بلال! ہمیں نماز کے ذریعے آرام پہنچاؤ۔'' کیونکہ نماز آپ کی آنکھوں کی ٹھنڈک خوش بختی اور شادمانی کا ذریعہ تھی۔ میں نے اپنی زندگی میں بہت سے لوگوں کے حالاتِ زندگی پڑھے اُن کو جب بھی کوئی تکلیف پریشانی یا بیماری یا آفت آن پڑتی تو وہ نماز کی طرف دوڑتے، نماز سے ان کے اندر قوت وطاقت پیدا ہوتی اور اُن کے ارادہ وہمت میں تازگی آجاتی۔ نماز سے اُن کے اندر نیا جذبہ پیدا ہو جاتا۔

اگر ہم غور کریں اور صلوٰۃ خوف کو میڈیکل پوائنٹ آف ویو سے دیکھیں تو ہمیں معلوم ہوگا جب دلوں پر خوف طاری ہوتا ہے، جانیں تلواروں کی دھار پر رکھی ہوتی ہیں۔ دشمن

کا خوف دل پر غالب ہوتا ہے۔ دشمن کی اکثریت اسلحہ کی کثرت، وسائل کی فراوانی، اپنی قلت اسباب کی کمی سب کے باوجود ایسے حالات میں دل کو جمانے کے لیے ڈھارس بندھانے والی سب سے بڑی چیز نماز ہے۔ آج کی نفسیاتی الجھنوں کی شکار نئی نسل کو مسجد سے واقف ہونے کی بہت اشد ضرورت ہے۔

''مسجد میں نماز پڑھنا دین کے شعائر اور علامات میں سے سب سے بڑھ کر ہے۔'' [کتاب الصلاۃ]

مسجد میں باجماعت جانے کے میڈیکل سائنس کے فوائد

انسان جب نماز کی ادائیگی کے لیے مسجد کی طرف جاتا ہے تو وہ درحقیقت اس کائنات کی سب سے مثبت جگہ Positive Place کی طرف جا رہا ہوتا ہے۔ اس مثبت جگہ Positive Place پر چوبیس گھنٹے اس کائنات کی سب سے مثبت Positive ذات اللہ تبارک وتعالیٰ کی طرف سے رحمتیں Blessing اُترتی ہیں۔ جیسے ہی انسان کا رخ Direction اُس مثبت جگہ یعنی مسجد کی طرف ہوتا ہے وہ ساری کی ساری رحمتیں Blessing اس انسان کی طرف متوجہ ہو جاتی ہیں۔ اور جیسے جیسے انسان مسجد کی طرف قدم اٹھاتا ہے وہ رحمتیں بھی اس انسان کی طرف بڑھنے کے لیے تیار ہو جاتی ہیں۔ اس وجہ سے پیارے پیغمبر محمد ﷺ نے ہمیں فرائض کو مسجد یعنی اس کائنات کی مثبت جگہ Positive Place میں ادا کرنے کا حکم دیا ہے تاکہ انسان اُن رحمتوں سے محروم نہ رہ جائے جو رب تعالیٰ نے اس کائنات کے بسنے والے انسانوں کے لیے چوبیس گھنٹے زمین کے اس خوبصورت مثبت مقام یعنی مسجد میں اُتاری ہے۔ اسی لیے مسجد کی طرف جتنے قدم اُٹھا کر انسان چلتا ہے وہ بھی اُس کے لیے اللہ تعالیٰ کے ہاں درجات اور مرتبے کا باعث بن جاتے ہیں۔

مسجد میں جماعت کے ساتھ نماز پڑھنے کی اہمیت سائنسی اعتبار سے اور شرعی اعتبار سے کتنی زیادہ ہے، اس کو پیارے پیغمبر محمد ﷺ کے اس فرمان کی روشنی میں سمجھنے کی کوشش کرتے ہیں جس میں آپ ﷺ نے فرمایا کہ قسم ہے اس ذات کی جس کے قبضے قدرت میں میری جان ہے، میں نے ارادہ کیا ہے کہ میں لکڑیاں جمع کروں اور پھر کسی کو نماز پڑھانے کا حکم دوں

اور خود اُن گھروں میں جاؤں جہاں فرض نماز گھروں میں پڑھی جاتی ہے۔ خود اپنے ہاتھ سے اُن گھروں کو آگ لگا کر خاکستر کردوں اگر مجھے ان گھروں میں عورتوں بچوں کا خیال نہ ہوتا تو میں ایسا خود اپنے ہاتھوں سے کرتا۔

ہمارا یہ سمجھنا انتہائی ضروری ہے کہ اگر اس کے پیچھے کوئی بہت بڑی حکمت پوشیدہ نہ ہوتی تو کبھی بھی پیارے پیغمبر محمد ﷺ اتنی سخت وعید ارشاد نہ فرماتے۔ جو نبی ﷺ سارے جہانوں کے لیے رحمت بنا کر بھیجے گئے، وہ اپنے ہاتھوں سے خود لوگوں کے گھروں کو آگ لگانے کا حکم کیوں دے رہے ہیں۔ یقیناً یہ عمل آخرت میں سخت آگ سے بچانے کے لیے ہے جس کی وجہ سے اتنی سخت وعید ارشاد فرمائی۔

یہ عمل اس پوری کائنات میں واحد ایسا ہے جس کے ذریعے انسان اپنی زندگی کی تمام ضروریات کو پورا کرسکتا ہے۔ کیوں کہ اس کائنات کے سارے کے سارے خزانے رب تعالیٰ کے قبضہ وقدرت میں ہیں۔ رب تعالیٰ چاہتا ہے کہ میں یہ سارے کے سارے خزانے اس کائنات میں بسنے والے انسانوں کو دے دوں۔ وہ صرف یہی چاہتا ہے کہ اس کائنات کے تمام انسان دنیا کی تمام چیزوں کو پسِ پشت ڈال کر اپنے رب کی طرف متوجہ ہو جائیں، اپنے رب تعالیٰ کے سامنے حاضر ہو جائیں، اپنے رب کے سامنے خود کو عاجز اور کمزور تسلیم کریں تو رب تعالیٰ ان کی تمام ضروریات کو خود اپنے خزانوں سے پورا کردے گا۔

رب تعالیٰ اس کائنات کی سب سے بڑی ذات ہے۔ وہ انسانوں کو انسانوں کی غلامی سے نکال کر اپنے در کا غلام بنانا چاہتا ہے۔ اسی لیے وہ کائنات میں بسنے والے تمام انسانوں کو اپنے گھر مسجد میں حکم دیتا ہے کہ یہاں پر آکر اپنی پیشانی جھکاؤ، یہاں پر اپنے آپ کو عاجز وکمزور ہونے کا ثبوت عملاً دو، اپنے آپ کو اپنی نظروں کو، اپنے مقام و مرتبے کو حقیر اور پست کرکے اپنے آپ کو اللہ تعالیٰ کی غلامی میں پیش کرو۔

اسی لیے پیارے پیغمبر محمد ﷺ نے فرمایا جو انسان یہ چاہتا ہے کہ وہ قیامت کے دن اللہ تعالیٰ سے فرماں بردار ہو کر ملے تو اسے چاہیے کہ وہ اُس جگہ پر اپنی نمازوں کو ادا کرے جہاں

پر اذان دی جاتی ہے اور اس جگہ پر نماز جماعت کے ساتھ ادا کرنے والوں کو خوش خبری دی گئی کہ ان کو ستائیس نمازوں کا اجر ملے گا حالانکہ ان لوگوں نے نماز ایک ادا کی مگر ثواب و اجر میں یہ لوگ ستائیس نمازوں سے مستفید ہو گئے ۔ اسی لیے جو انسان اپنے گھر سے نماز کی تیاری کر کے مکمل اہتمام کر کے چلا تو اس کے ہر قدم پر وہ اپنے رب سے اجر لے گا کیونکہ وہ رحمتیں جو اس کائنات کی سب سے مثبت جگہ Positive Place یعنی مسجد میں اُتر رہی ہیں وہ بھی اس انسان کو ملنے کے لیے تڑپ اُٹھتی ہیں۔ جیسے ہی انسان اپنے گھر میں نماز کے لیے اہتمام کرتا ہے، وضو اور استنجا کر کے مسجد کی طرف چلتا ہے تو ایک ایک قدم اُس انرجی Energy کو حاصل کرنے کے لیے اُٹھ رہا ہے جس کو اس کائنات کی سب سے بڑی ذات Super Power اللہ تبارک وتعالیٰ نے اس کائنات کے انسانوں کے لیے ان کے بدن اور روح کی ضروریات کو پورا کرنے کے لیے اُتارا ہے ۔ وہ بھی اُس انسان کی بدن اور روح کی ضرورت کو پورا کرنے کے لیے بے چین و بے قرار ہو جاتی ہیں ۔ انسان جب تک مسجد کے اندر رہتا ہے، وہ حقیقت میں اللہ تعالیٰ کی رحمتوں Blessing میں ہوتا ہے کیونکہ اس کائنات کی ساری کی ساری Positive Power اس مثبت جگہ Positive Place یعنی مسجد میں اُتر رہی ہے۔ جب تک انسان مسجد کے اندر رہتا ہے وہ حقیقت میں اپنے رب کی رحمت میں ہے۔ اسی کے بارے میں پیارے پیغمبر محمد ﷺ نے فرمایا:

انسان جب مسجد میں داخل ہو جاتا ہے تو جب تک وہ نماز کی وجہ سے مسجد میں رکا رہے وہ نماز ہی میں ہوتا ہے اور جب تک نمازی اپنی نماز والی جگہ پر بیٹھا رہتا ہے تو فرشتے اس کے لیے دعا کرتے ہیں اے اللہ! اس پر رحم فرما۔ اے اللہ! اسے معاف فرما۔ اے اللہ! اس کی توبہ قبول فرما، اسی طرح جو انسان مسجد میں جتنی دور سے آتا ہے، یہ آسمان سے اُترنے والی رحمتیں اس کے لیے زیادہ تیزی سے جلدی سے بڑھ کر ملنے کی کوشش کرتی ہیں۔

ایک عام مشاہدے کی بات ہے وہ انسان جس کے اندر برائی کی طاقت Negative Force بڑھی ہوگی، وہ ظاہر ہے جتنی مرضی اچھی باتیں کرے، ظاہری اعتبار سے اچھے اچھے

عمل بھی کرے مگر اندر کی برائی کی طاقت اُس کے عمل سے ظاہر ہو جائے گی مثلاً ایسے انسان کو آپ دیکھو گے وہ بہت مشکل سے نماز کے لیے اپنے آپ کو تیار کر پائے گا۔ وہ مشکل و تنگی سے نماز کے لیے اہتمام کرے گا وہ تکلیف سے وضو کرے گا بوجھل قدموں کے ساتھ مسجد کی طرف جائے گا بہت کمزوری اور نقاہت سے قدم اٹھائے گا سب سے آخر میں مسجد میں آئے گا اور سب سے پہلے مسجد میں سلام پھیرتے ہی بھاگنے کی کوشش کرے گا۔ اس کی وجہ کیا ہے؟ اس کو سمجھنا بہت آسان ہے۔ اس انسان کے اندر برائی کی طاقت Negative Force بڑھی ہوئی ہے۔ جب کہ مسجد کے اندر جو طاقت ہے وہ اچھائی کی طاقت یعنی Positive Force ہے۔ اس انسان کی اپنے اندر کی طاقت اس وقت Negative ہے اُسے برائی کی طاقت Negative Force کو بڑھانے والی چیزیں اور عمل اور باتیں تو اچھی لگیں گی اسی لیے ایسے انسان بازاروں میں دفاتروں میں پارکوں میں سینما گھروں میں اور الغرض ہر اُس جگہ پر جہاں برائی ہوتی ہے آپ جتنی دیر چاہیں ان کو بٹھا لو باتیں کر لو دو گھنٹے چار گھنٹے چھ گھنٹے آٹھ گھنٹے دس گھنٹے حتی کہ سارا سارا دن بھی آپ ان سے باتیں کرتے رہو نہ ان کو بھوک لگے گی نہ پیاس لگے گی اور نہ ہی ان کو کوئی تھکان ہو گی کیونکہ ان کو ان کے اندر جو برائی کی طاقت ہے وہی انرجی دے رہی ہے۔ اسی لیے ان کو اب کسی اور انرجی کی ضرورت نہیں ہے اسی وجہ سے یہ لوگ جتنے گھنٹے مرضی کچھ کھائے پیئے بنا ان شیطانی جگہوں پر گزار لیتے ہیں کیونکہ ان کی برائی کو طاقت مل رہی ہوتی ہے۔ اب یہی لوگ اگر کسی ایسی جگہ پر چلے جائیں جہاں پر اچھائی کی طاقت ہے مثلاً مساجد، دروس کی جگہ جہاں اچھی باتیں بتائی جا رہی ہے یہ لوگ وہاں جا کر بے چین ہونا شروع ہو جائیں گے کیونکہ ان کو وہ انرجی چاہیے ہی نہیں کیونکہ ان کی ضرورت تو Negative Energy ہے اور یہاں پر تو Positive Energy ہے۔ اب یہاں پر ان کے اندر کی برائی کی طاقت Negative Energy اندر سے بے چین کر دے گی کہ یہاں سے اُٹھ جا یہاں سے چلا جا کیونکہ یہاں پر جو طاقت ہے وہ ہمیں ختم کر دے گی اگر ہم یہاں پر رہے تو ہم کو ختم کر دیا جائے گا۔ ہم اپنا وجود کھو دیں گے۔

ہم مر جائیں گے۔ اسی برائی کی طاقت کو یہاں اپنی موت نظر آتی ہے۔ اپنے وجود کو صفحہ ہستی سے مٹتا ہوا دیکھتی ہے۔ اپنے آپ کو جب مرتا ہوا دیکھتی ہے تو فوراً اندر سے آگ لگاتی ہے کہ مجھے یہاں سے جلد از جلد باہر لے جا، اس مقام سے مجھے ہٹا دے اور وہ انسان وہاں سے فوراً بھاگتا ہے۔ اسی کے بارے میں پیارے پیغمبر ﷺ نے فرمایا اُس انسان کے لیے مسجد جس کو ایمان کی دولت ملی ہے پانی کی طرح ہے جس میں مچھلی کو اپنی زندگی نظر آتی ہے یعنی انسان بھی اپنی زندگی مسجد کو سمجھتا ہے کیونکہ اس کو ایمان کے لیے اچھائی کی طاقت وہاں سے مل رہی ہوتی ہے اس کا ایمان اچھائی کی طاقت کی وجہ سے دن بدن بڑھتا رہتا ہے اور جیسے ہی وہ مسجد سے باہر جاتا ہے تو اس مچھلی کی طرح تڑپنا شروع کر دیتا ہے جس کو پانی سے باہر نکال دیا جاتا ہے۔ یہ انسان بھی اُسی مچھلی کی طرح تڑپ رہا ہوتا ہے کہ کب مجھے میری زندگی ملے گی کب میں واپس پانی میں جاؤں گی اگر مجھے پانی نہ ملا تو میں اپنی زندگی کھو دوں گی۔ میں مر جاؤں گی اسی لیے مچھلی تڑپتی ہے کسی طرح اس کو واپس پانی میں ڈال دیا جائے بالکل اسی طرح وہ انسان بھی تڑپتا ہے جس کو مسجد سے باہر اپنی موت نظر آتی ہے اور جیسے ہی وہ مسجد میں جاتا ہے اس کو دوبارہ زندگی مل جاتی ہے وہ سکون کا سانس لیتا ہے وہ پرسکون ہو جاتا ہے کیونکہ اب اس کو یقین ہو جاتا ہے کہ وہ اپنی اصل جگہ پر آ گیا ہے۔ جہاں اُس کی زندگی ہے جہاں سے اس کو تمام طاقتیں قوتیں ملتی ہیں کیونکہ انسان کی اصل حقیقت یہی ہے۔ انسان کی فطرت یہی ہے۔ ہمیں ابھی سمجھ آئے یا نہ آئے مگر ہماری اصل طاقت وقوت کا سرچشمہ یہی مساجد ہیں، جہاں سے ہم اپنے بدن اور روح کی تمام غذا جس کو ہم ہدایت کہتے ہیں، لے کر آتے ہیں۔

اب سمجھو اس پہلی بات کو جس انسان کے اندر برائی کی طاقت Negative Force ہے، وہ کیسے ممکن ہے کہ ایسی جگہ پر سکون و آرام سے بیٹھ جائے جہاں پر ہر طرف اچھائی کی طاقت Positive Force ہے۔ اب وہ اپنی برائی کی طاقت کو بچانے کے لیے دو کام کرے گا یا تو وہ اُس جگہ کو جلد از جلد چھوڑنے کی کوشش کرے گا۔ جیسے عموماً لوگ مساجد اور ایسی جگہ پر جہاں پر اچھائی کی بات ہو رہی ہو، فوراً وہاں سے بھاگنے کی کوشش کرتے ہیں۔

اور یا یہ لوگ دوسرا عمل کرتے ہیں کہ کچھ ایسا بُرا کام کرتے ہیں جس سے ان کی برائی کی طاقت کو مزید تقویت ملتی ہے جس سے ان کی برائی کی طاقت مزید بڑھ جاتی ہے۔ یہ مشاہدہ بھی آپ نے اپنی زندگی میں کئی بار کیا ہوگا۔ مساجد میں ایسی بات پر بحث شروع ہو جائے گی جس کا فرائض کے ساتھ کوئی تعلق بھی نہیں ہوگا۔ ایسی لا یعنی باتیں فضول جملے مساجد میں پوری گونج و گرج کے ساتھ استعمال کئے جائیں گے۔ اور اس بیماری میں مبتلا مریض یہ سمجھ رہا ہوتا ہے کہ وہ اس وقت کا سب سے سمجھ دار عقل مند فہم و فراست والا اور سب سے بڑھ کر علم والا انسان ہے۔ جب کہ حقیقت میں یہ انسان اپنے اندر کی برائی کی طاقت کو مزید تقویت دینے والا ہے اور اس کے اندر کی برائی کی طاقت اس کو یہ باور کروانے کے لیے وسوسے دے رہی ہے کہ تیرے سامنے کوئی بات کرنے کی بھی جرأت نہیں رکھتا۔ تیرے علم کے سامنے سب کی زبانیں بند ہو جاتی ہیں۔ یہ سب کچھ اُس کے اندر کے برائی کے مرض کی وجہ سے ہیں۔

مساجد اللہ تعالیٰ کا گھر ہیں۔ یہ جگہ اس پوری کائنات کی سب سے مقدس محترم ہے۔ اس کو خالص اللہ تعالیٰ کی یاد کے لیے وقف رکھنا چاہیے اور کوشش کرنی چاہیے کہ یہاں سے صرف وہی بات کہی جائے اور کی جائے جس کے بارے میں اللہ تعالیٰ نے اپنی مقدس کتاب قرآن میں حکم دیا ہے یا جس کے بارے میں پیارے پیغمبر محمد ﷺ نے اپنے قول فعل عمل میں ارشاد فرمایا ہے۔

مساجد ایسی جگہ ہیں جہاں ہر وقت اللہ تعالیٰ کی رحمتیں Blessings اُترتی رہتی ہیں انسان کو جب بھی رحمت کی ضرورت ہو تو وہ مسجد میں جا کر اپنی ضرورت کے مطابق لے سکتا ہے۔ یہ رحمت حقیقت میں کس چیز کو کہتے ہیں؟ رحمت ہر اُس چیز کا نام ہے جو ہماری روح اور بدن کی ضرورت ہے۔

سائنس اس رحمت کو نہیں مانتی مگر وہ یہ ضرور بتاتی ہے کہ اس کائنات کی جتنی مثبت جگہیں ہیں ان میں سے مسجد بھی ایک مثبت جگہ Positive Place ہے۔ جہاں پر اس کائنات کی سب سے Positive Place کی طرف سے ہر وقت Positivity زمین پر

اترتی رہتی ہے۔ جہاں سے ہر انسان اپنے لیے Positivity لے سکتا ہے۔ ہم جس کو رحمت کہتے ہیں میڈیکل سائنس اسی کو مثبت طاقت Positive Power کہتی ہے۔

اسی لیے ہر انسان کے لیے یہ جگہ ہر وقت کھلی رہتی ہے کہ جس انسان کے اندر کی مثبت طاقت Positive Power کم ہونے کی وجہ سے منفی طاقت Negative POwer بڑھ گئی ہے وہ یہاں سے آ کر اپنے لیے مثبت طاقت یعنی اچھائی کی طاقت کو بڑھا کر اپنی منفی طاقت یعنی برائی کی طاقت کو کم کرے۔

مسجد واحد ایسی جگہ ہے جہاں ہر انسان اس بات کو تسلیم کر کے آجائے کہ مجھ سے غلطی ہوگئی میں نے اپنے آپ پر ظلم کیا اور اپنے اندر سے اچھائی کو Positivty کو ختم کر کے میں نے برائی کو بڑھا لیا جس کی وجہ سے میں نے ہر وہ برا کام کیا جس کو میرے لیے میرے خالق و مالک نے منع کیا تھا میں نے ہر وہ کام کیا جس سے میرے رب نے مجھے روکا تھا۔ میں نے اپنے اندر برائی کی طاقت کو اتنا زیادہ بڑھا لیا کہ میرے بدن سے نکلنے والی تمام کی تمام حرکات و سکنات بری ہوگئیں۔ اے اللہ میں اپنے تمام اعمال و افعال پر شرمندہ ہو گیا ہوں مجھے معاف فرما دے اور مجھے ہر اُس عمل سے بچا لے جو مجھے برائی Negitivity کی طرف لے کر جائے کیونکہ میں اب یہ جان گیا ہوں کہ اس کائنات کی ساری کی ساری برائیاں مجھے اس کائنات کی سب سے بری جگہ Negitiv Place جہنم کی آگ Hell fire میں لے جانے والی ہیں۔ اے اللہ میں ڈر گیا ہوں میں اپنی تمام برائیوں کا اعتراف کرتا ہوں جو میرے بدن سے سرزد ہوئی ہیں۔ اب مجھے بچا لے مجھے اچھا Positive انسان بنا دے کیونکہ میں یہ جان گیا ہوں کہ اس کائنات کی سب سے بڑی اور اچھی ذات اے اللہ تیری ہے اس کائنات میں جتنی اچھائیاں Positivity ہیں وہ سب کی سب تیری ذات کی وجہ سے ہیں۔ اب مجھے بھی تیرے سامنے حاضر ہونا ہے۔ اسی وجہ سے میں تجھ سے ڈر گیا ہوں اب مجھے بھی اے اللہ اچھا انسان بنا دے اب میں جان گیا ہوں اس کائنات کی سب سے اچھی جگہ Positive Place مسجد ہے جہاں پر چوبیس گھنٹے تیری رحمتیں Positivity

Blessings اترتی رہتی ہیں۔ میں اپنی اچھائی کی طاقت کو بڑھانے کے لیے تیرے در پر آیا ہوں میرے اندر کی اچھائی کی طاقت Positive Powers کو اپنے فضل و کرم سے بڑھا دے تا کہ میں بھی تیرے اچھے نیک صالح اور برگزیدہ بندوں میں شامل ہوسکوں۔

نماز باجماعت ادا کرنے کی اہمیت

اللہ تعالیٰ نے مسلمانوں کو دن میں پانچ وقت باجماعت نماز ادا کرنے کا حکم دیا ہے۔ ہر مسلمان کے لیے باجماعت نماز پڑھنا ضروری ہے۔ اللہ تعالیٰ نے اس کے متعلق سورۃ البقرۃ میں ارشاد فرمایا:

﴿وَ اَقِیْمُوا الصَّلٰوۃَ وَ اٰتُوا الزَّکٰوۃَ وَ ارْکَعُوْا مَعَ الرّٰکِعِیْنَ﴾ [البقرۃ: 43]

''نماز قائم کرو اور زکوٰۃ ادا کرو اور رکوع کرنے والوں کے ساتھ رکوع کرو۔''

جماعت کے ساتھ نماز ادا کرنا ہر مسلمان پر واجب ہے۔ جو قادر ہو، اذان کی آواز سنتا ہو، جو بالغ ہو۔ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا:

''جو شخص اذان سنے اور مسجد میں نہ آئے تو اس شخص کی نماز ہی نہیں ہوتی ۔ سوائے اس کے کہ کوئی عذر ہو۔'' [مسند ابو یعلیٰ]

سیّدنا عبداللہ بن عباس رضی اللہ عنہما سے پوچھا گیا تو انہوں نے فرمایا کہ اس عذر سے مراد خوف یا بیماری ہے۔ [سنن ابن ماجہ]

سیّدنا ابی بن کعب رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا:

''ایک شخص کا دوسرے شخص کے ساتھ مل کر نماز پڑھنا اکیلے نماز پڑھنے سے کہیں زیادہ پاکیزہ اور اجر وثواب کا باعث ہے اور دو آدمیوں کے ساتھ مل کر نماز پڑھنا زیادہ اجر وثواب کا باعث ہے۔ اس طرح جتنے زیادہ لوگ ہوں گے اللہ تعالیٰ کے نزدیک یہ اتنا ہی زیادہ پسندیدہ ہے۔'' [سنن ابی داؤد]

سیّدنا عبداللہ بن عمر رضی اللہ عنہما سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا: ''جماعت والی نماز، اکیلے شخص کی نماز سے ستائیس درجے زیادہ فضیلت رکھتی ہے۔ [صحیح بخاری]

گھروں میں بغیر کسی عذر کے فرض نماز ادا کرنے کا حکم

ایک حدیث میں ہے:

"کسی بستی یا جنگل میں صرف تین مسلمان ہوں اور نماز باجماعت کا اہتمام نہ کریں تو ان پر شیطان مسلط ہو جاتا ہے۔ تم پر جماعت کے ساتھ نماز پڑھنا لازم ہے۔ کیونکہ بھیڑیا تنہا بکری کو کھا جاتا ہے۔" [سنن نسائی، سنن ابو داؤد]

علامہ ناصر الدین البانی رحمہ اللہ نے اسے حسن کہا ہے۔

سیدنا ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ روایت کرتے ہیں کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:

"اس ذات کی قسم جس کے ہاتھ میں میری جان ہے۔ میں نے ارادہ کیا کہ میں لکڑیاں جمع کرنے کا حکم دوں پھر کسی کو نماز پڑھانے کے لیے کہوں پھر میں خود ان لوگوں کی طرف جاؤں جو نماز میں حاضر نہیں ہوتے پھر میں انہیں ان کے گھروں سمیت آگ لگا کر خاکستر کر دوں۔" [صحیح بخاری]

"اگر یہ بات نہ ہوتی کہ ان کے گھروں میں عورتیں اور بچے ہیں تو میں ان کے گھروں کو جلا دیتا۔" [مسند احمد]

ان احادیث کی روشنی میں فرض نماز گھر میں نہیں ہوتی بلا کسی شرعی عذر کے۔ مگر آندھی، بارش، کرفیو اور سخت بیماری وغیرہ کی صورت میں مبتلا مجبور اور لاچار افراد کے لیے گھر میں فرض نماز پڑھنے کا جواز ملتا ہے۔

نماز جماعت کے ساتھ مسجد میں ادا کرنا جس قدر ضروری معلوم ہوتا ہے وہ ان احادیث کے الفاظ سے ظاہر ہے کہ رسول کریم رؤف رحیم صلی اللہ علیہ وسلم نے جماعت کے ساتھ مسجد میں نماز نہ

پڑھنے والوں کے گھروں کو آگ لگانے تک ارادہ کیا۔

علامہ شوکانی فرماتے ہیں:

''اس حدیث سے ان لوگوں نے دلیل پکڑی ہے جو نماز باجماعت کو واجب قرار دیتے ہیں۔ اگر یہ محض سنت ہوتی تو اس کے چھوڑنے والے کو آگ میں جلانے کی دھمکی نہ دی جاتی۔'' [شرح صحیح بخاری از داؤد راز دھلوی]

نبی کریم رؤف رحیم ﷺ نے فرمایا:

''جو شخص اذان سن لے اور بغیر کسی عذر کے مسجد میں جماعت کے لیے نہ پہنچے تو اس کی نماز قبول نہیں کی جاتی۔'' [ابن ماجه]

رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا:

''مجھے یہ بات پسند ہے کہ مومنوں کی نماز ایک ہو۔ حتیٰ کہ میں نے ارادہ کیا کہ کچھ آدمیوں کو محلوں میں پھیلا دوں اور وہ لوگوں کو نماز کے وقت کی اطلاع دیں۔'' [سنن ابی داؤد]

رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا:

''جماعت والی نماز اکیلے کی نماز پر ستائیس درجے فضیلت رکھتی ہے۔''

[صحیح بخاری]

سیّدنا ابو سعید خدری رضی اللہ عنہ بیان کرتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے ایک آدمی کو دیکھا جو اکیلا نماز پڑھ رہا ہے تو آپ ﷺ نے فرمایا:

''کیا کوئی ایسا شخص ہے جو اس پر صدقہ کرے اور اس کے ساتھ نماز پڑھے؟ تو ایک آدمی کھڑا ہوا اور اس نے اس کے ساتھ مل کر نماز پڑھی۔'' [سنن ابو داؤد]

روایت میں ہے کہ جس آدمی نے اس شخص کے ساتھ کھڑے ہو کر نماز ادا کی وہ سیّدنا ابو بکر رضی اللہ عنہ تھے۔ [نصب الرایه]

سیّدنا انس بن مالک رضی اللہ عنہ ایک مسجد میں آئے جہاں نماز ہو چکی تھی اور انہوں نے اذان

کہی اور تکبیر کہی اور جماعت سے نماز پڑھی۔[صحیح بخاری]

نبی کریم رؤف رحیم ﷺ نے فرمایا:

''جو شخص جماعت کے ساتھ نماز پڑھنے کے لیے گھر سے نکلا۔ مسجد میں جا کر دیکھا کہ جماعت ختم ہو چکی ہے تو اسے جماعت کے ساتھ نماز پڑھنے کا ثواب ہوگا۔ اسے با جماعت نماز پڑھنے والوں سے ذرا بھی کم ثواب نہیں ہوگا۔'' [ابو داؤ و نسائی]

نبی کریم رؤف رحیم ﷺ نے فرمایا:

''فرض نماز کے سوا آدمی کا اپنے گھر میں نماز پڑھنا افضل ہے۔'' [صحیح بخاری]

نبی کریم رؤف رحیم ﷺ نے فرمایا:

''جب نماز کھڑی ہو جائے تو فرض نماز کے سوا کوئی نماز نہیں ہوتی۔'' [صحیح مسلم]

سیّدنا عبداللہ بن مسعود رضی اللہ عنہ نے فرمایا کہ ''جو شخص یہ پسند کرتا ہے کہ وہ قیامت کے دن اللہ تعالیٰ سے مسلمان ہو کر ہی ملے تو اسے چاہیے کہ وہ اس جگہ نمازوں کی حفاظت کرے جس جگہ ان کے لیے اذان کہی جاتی ہے۔ یقیناً اللہ تعالیٰ نے تمہارے نبی ﷺ کے لیے ہدایت کے طریقے متعین کر دیئے اور یہ ہدایت کے ان طریقوں میں سے ہیں اور اگر تم نمازیں اپنے گھروں میں پڑھو گے تو تم اپنے نبی ﷺ کے طریقے کو چھوڑ دو گے اور اگر تم اپنے نبی کے طریقے کو چھوڑ دو گے تو تم گمراہ ہو جاؤ گے۔ اور ہم دیکھتے تھے کہ با جماعت نماز سے وہ منافق ہی پیچھے رہتا تھا جس کا نفاق واضح ہوتا تھا اور وہ شخص (بیمار) دو آدمیوں کے کندھوں کے سہارے پر چلایا جاتا حتیٰ کہ وہ صف میں کھڑا کر دیا جاتا۔[صحیح مسلم]

نبی کریم رؤف رحیم ﷺ نے فرمایا:

''جو شخص اچھی طرح وضو کرے پھر وہ محض نماز پڑھنے کے لیے مسجد کی طرف چلے تو اس کے سابقہ گناہ بخش دیئے جاتے ہیں۔'' [مسلم]

نبی کریم رؤف رحیم ﷺ نے فرمایا:

''جو شخص اچھی طرح وضو کر کے صرف نماز کے لیے مسجد کی طرف جاتا ہے۔ اس

کا اور کوئی مقصد نہیں ہوتا تو ہر قدم پر اس کا ایک درجہ بلند ہوتا ہے اور ایک گناہ مٹتا ہے۔ حتیٰ کہ وہ مسجد میں داخل ہو جائے اور آدمی جب مسجد میں داخل ہو جاتا ہے تو جب تک وہ نماز کی وجہ سے وہاں رکا رہے وہ نماز ہی میں ہوتا ہے اور جب تک نمازی اپنی نماز والی جگہ بیٹھا رہتا ہے تو فرشتے اس کے لیے دعا کرتے ہیں اے اللہ! اس پر رحم فرما۔ اَے اللہ! اسے معاف فرما۔ اے اللہ! اس کی توبہ قبول فرما۔ یہاں تک کہ وہ کسی کو تکلیف دے یا وہ بے وضو ہو جائے۔‘‘

[صحیح مسلم]

نبی کریم رؤف رحیم ﷺ نے فرمایا:

’’باجماعت نماز کا ثواب اکیلے کی نماز سے ستائیس گنا زیادہ ہے۔‘‘

[صحیح بخاری، صحیح مسلم]

نبی کریم رؤف رحیم ﷺ نے فرمایا:

’’لوگوں میں سے نماز کا زیادہ ثواب اس شخص کو ملے گا جو زیادہ دور سے جماعت کے لیے آئے۔‘‘ [صحیح مسلم]

نبی کریم رؤف رحیم ﷺ نے فرمایا۔

’’جو شخص وضو کر کے فرض نماز کے لیے چلتا ہے تو اسے احرام باندھ کر حج کو جانے والے کے برابر ثواب ملتا ہے۔‘‘ [ابو داؤد]

سیّدنا ابو ذر رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا:

’’کسی بستی یا دیہات میں تین آدمی ہوں اور وہ نماز باجماعت نہ پڑھیں تو شیطان ان پر غالب آجاتا ہے۔ لہٰذا جماعت کے ساتھ ضرور نماز پڑھو۔‘‘ [سنن ابو داؤد]

سیّدنا عبداللہ بن مسعود رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ یقیناً ہم نے مشاہدہ کیا کہ باجماعت نماز سے وہ منافق ہی پیچھے رہتا تھا جس کی منافقت کا پتا ہوتا تھا۔ یہاں تک کہ اگر کوئی بیمار ہوتا تو وہ دو آدمیوں کا سہارا لے کر چلتا اور باجماعت نماز میں شامل ہو جاتا تھا۔ [صحیح مسلم]

سیدنا ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ کی خدمت میں ایک نابینا صحابی حاضر ہوا اور عرض کرنے لگا اے اللہ کے رسول ﷺ! میں ایک نابینا آدمی ہوں اور مجھے مسجد تک لانے لے جانے والا کوئی نہیں ہے تو کیا آپ مجھے گھر میں نماز پڑھنے کی اجازت دیں گے؟ تو رسول اللہ ﷺ نے اس سے پوچھا کیا تم اذان کی آواز سنتے ہو؟ تو اس نے جواب دیا جی ہاں ضرور سنتا ہوں پس آپ ﷺ نے فرمایا تو پھر اللہ کے داعی کی آواز پر لبیک کہو اور مسجد میں جماعت کے ساتھ نماز ادا کرنے کے لیے ضرور جاؤ۔ [صحیح مسلم]

اسی حدیث کے دوسری جگہ یہ الفاظ بھی ہیں:

''میں تمہارے لیے کوئی رخصت نہیں پاتا۔''

[سنن ابن ماجه، سنن ابو داؤد، مسند احمد، صحیح ابن خزیمه، مستدرك حاکم]

نماز کے اوقات

اللہ تعالیٰ نے نماز کے اوقات کے متعلق قرآن میں ارشاد فرمایا ہے:

﴿إِنَّ الصَّلٰوةَ كَانَتْ عَلَى الْمُؤْمِنِيْنَ كِتٰبًا مَّوْقُوْتًا﴾

''بلاشبہ مومنوں پر نماز اس کے مقررہ وقت پر فرض کی گئی ہے۔''

انسان کے لیے ہر چیز کا ایک مناسب وقت ہوتا ہے۔ ہر کام کے کرنے کا ایک مخصوص وقت ہے۔ اسی طرح نماز کے محدود اوقات ہیں۔ انہی اوقات میں نماز کو ادا کیا جانا ضروری ہے۔ قرآن کریم نے ان اوقات کی طرف اشارہ بھی کیا ہے۔ اللہ تعالیٰ فرماتا ہے:

﴿وَاَقِمِ الصَّلٰوةَ طَرَفَيِ النَّهَارِ وَ زُلَفًا مِّنَ الَّيْلِ اِنَّ الْحَسَنٰتِ يُذْهِبْنَ السَّيِّاٰتِ ذٰلِكَ ذِكْرٰى لِلذّٰكِرِيْنَ﴾ [سورة هود: 114]

''اور دن کے دونوں سروں (کناروں) اور رات کی چند ساعات میں نماز پڑھا کرو کچھ شک نہیں کہ نیکیاں گناہوں کو دور کر دیتی ہے۔ یہ ان کے لیے نصیحت ہے جو نصیحت قبول کرنے والے ہیں۔''

دوسری جگہ اللہ تعالیٰ نے ارشاد فرمایا ہے:

﴿اَقِمِ الصَّلٰوةَ لِدُلُوْكِ الشَّمْسِ اِلٰى غَسَقِ الَّيْلِ وَ قُرْاٰنَ الْفَجْرِ اِنَّ قُرْاٰنَ الْفَجْرِ كَانَ مَشْهُوْدًا﴾ [سورة بنی اسرائيل: 78]

''سورج کے ڈھلنے سے رات کے اندھیرے تک نمازیں اور صبح کو قرآن پڑھا کرو کیونکہ صبح کے وقت کا قرآن پڑھنا حاضر کیا گیا ہے۔''

صحیحین میں سیدنا جریر بن عبداللہ رضی اللہ عنہ سے مروی ہے فرماتے ہیں: ''ہم رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کے پاس بیٹھے تھے۔ آپ نے چودھویں رات کے چاند کی طرف دیکھا اور فرمایا: تم جلد ہی اپنے

رب کو دیکھو گے جس طرح تم اس چاند کو دیکھ رہے ہو۔تم اس کی رویت میں کچھ شک نہ رکھو گے اگر تم سے ہو سکے تم طلوع شمس سے قبل اور اس کے غروب سے قبل کی نماز سے مغلوب نہ ہو جاؤ تو ایسا کرلو پھر آپ نے سورہ طہ کی آیت نمبر 130 پڑھی: ''سورج کے نکلنے سے پہلے اور اس کے غروب ہونے سے پہلے اپنے پروردگار کی تسبیح وتحمید کیا کرو اور رات کی ساعات میں بھی اس کی تسبیح کیا کرو اور دن کے اطراف میں بھی تا کہ تم خوش ہو جاؤ۔''

حضرت جابر بن عبداللہ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے: جبرائیلؑ آنحضرت ﷺ کی خدمت اقدس میں حاضر ہوئے اور عرض کرنے لگے یارسول اللہ نماز پڑھیے۔آپ نے ظہر کی نماز سورج ڈھلنے کے بعد ادا فرمائی پھر عصر کے وقت آئے اور کہا نماز پڑھیئے۔آپ نے مغرب کی نماز غروبِ آفتاب کے بعد پڑھی پھر عشاء کے وقت آئے اور کہا نماز پڑھیئے آپ نے عشاء کی نماز شفق غائب ہونے کے بعد پڑھی پھر طلوع فجر کے وقت آئے اور کہا نماز پڑھیئے اور آپ نے اس وقت نماز پڑھی اسی طرح دوسرے دن بھی ایسے ہی نماز پڑھی۔

حضرت امام بخاریؒ نے امامتِ جبرائیل والی اس حدیث کے متعلق فرمایا ہے کہ اوقاتِ نماز کے سلسلہ میں سب سے زیادہ صحیح ترین حدیث یہی ہے۔

رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا:

((افضل الاعمال الصلوة فی اول وقتها)) [صحیح ابن خزیمه: 327]

''اول وقت پر نماز پڑھنا عملوں میں سے افضل ہے۔''

سیدنا ابوذر رضی اللہ عنہ نے فرمایا: رسول اللہ ﷺ نے مجھے فرمایا کہ ''اس وقت تمہارا کیا حال ہوگا جب تم پر ایسے حکمران ہوں گے جو نماز فوت کردیں گے یا نماز کو اس کے اصل وقت سے دیر کر کے پڑھیں گے۔ابوذرؓ کہتے ہیں کہ میں نے جواب دیا کہ (ایسے وقت میں) آپ ﷺ مجھے کیا حکم دیتے ہیں تو آپ ﷺ نے ارشاد فرمایا:

((صلی الصلوة لوقتها)) [صحیح مسلم: 248]

''نماز کو اس کے وقت پر ادا کرو۔''

نماز فجر کے فائدے

☆ پیارے پیغمبر محمد رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا:
''جس نے عشاء کی نماز باجماعت پڑھ لی تو گویا اس نے آدھی رات کھڑے ہو کر نماز پڑھی اور جس نے فجر کی نماز باجماعت پڑھ لی تو گویا اس نے تمام رات کھڑے ہو کر نماز پڑھی۔'' (صحیح مسلم:1523)

☆ پیارے پیغمبر محمد رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا:
''جس نے صبح کی نماز پڑھی تو وہ اللہ کی ذمہ داری میں داخل ہو گیا۔''
(صحیح مسلم:1526)

☆ پیارے پیغمبر محمد رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا:
''رات کی تاریکیوں میں مساجد کی طرف کثرت سے جانے والوں کو قیامت کے دن کامل نور کی خوش خبری سنا دو۔'' (سنن ابی داؤد:561)

☆ پیارے پیغمبر محمد رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا:
''جس نے دو ٹھنڈی نمازیں (فجر اور عصر) پڑھیں تو وہ جنت میں داخل ہو گیا۔''
(صحیح البخاری:574)

☆ پیارے پیغمبر محمد رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا:
''فجر کی دو رکعت سنت دنیا اور جو کچھ اس دنیا میں ہے، ان سب سے بہتر ہے۔''
(صحیح مسلم:1721)

☆ پیارے پیغمبر محمد رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا:
''اے اللہ! میری امت کے لیے صبح سویرے کے وقت میں برکت دے۔''
(سنن ابی داؤد:2608)

اوقات نماز اور جدید سائنس

انسان طبعی طور پر حرکت کرنے والا جسم ہے جو کہ ساکن اور جامد جسم کی ضد ہے۔اس لیے اس کی صحت وتندرستی اور بقا تحریک میں ہے۔اور نماز بار بار اسی تحریک کا نام ہے۔ قدرت نے اس کے معمولات زندگی اور اس کو ازل سے ابد تک جانتے اور پہچانتے ہوئے نماز میں اس کے لیے اوقات اور وقت مقرر کیے ہیں۔نماز کے ان اوقات میں بھی اللہ تعالی کی بے پناہ حکمت اور مصلحتیں چھپی ہوئی ہیں۔اگر ہم صرف نمازوں کے اوقات کے اوپر غوروفکر کریں تو ہمیں اللہ تعالی کی بے شمار حکمتوں اور مصلحتوں کا علم ہوگا۔

نماز فجر کے فائدے:

☆ پیارے پیغمبر محمد رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا:

''جس نے عشاء کی نماز با جماعت پڑھ لی گویا اس نے آدھی رات کھڑے ہو کر نماز پڑھی اور جس نے فجر کی نماز با جماعت پڑھ لی گویا اس نے تمام رات کھڑے ہو کر نماز پڑھی۔'' [صحیح مسلم:1523]

☆ پیارے پیغمبر محمد رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا:

''رات کی تاریکیوں میں مساجد کی طرف کثرت سے جانے والوں کو قیامت کے دن کامل نور کی خوش خبری سنا دو۔'' [سنن ابی داؤد:561]

☆ پیارے پیغمبر محمد ﷺ نے ارشاد فرمایا:

''جس نے صبح کی نماز پڑھی تو وہ اللہ کی ذمہ داری میں داخل ہو گیا۔'' [صحیح مسلم:1526]

☆ پیارے پیغمبر محمد ﷺ نے ارشاد فرمایا:

''جس نے دو ٹھنڈی نمازیں (فجر اور عصر) پڑھیں تو وہ جنت میں داخل ہوگا۔''

[صحیح البخاری: 574]

☆ پیارے پیغمبر محمد ﷺ نے ارشاد فرمایا:

''فجر کی دو رکعت سنت دنیا اور جو کچھ اس دنیا میں ہے، ان سب سے بہتر ہے۔''

[صحیح مسلم: 1721]

☆ پیارے پیغمبر محمد ﷺ نے ارشاد فرمایا:

''اے اللہ میری امت کے لیے صبح سویرے کے وقت میں برکت دے۔''

[سنن ابی داؤد: 2608]

نمازِ فجر کا وقت:

جناب محمد رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا:

''نماز فجر کا وقت طلوع فجر سے طلوع آفتاب تک ہے۔'' [صحیح مسلم]

سیدہ عائشہ رضی اللہ عنہا فرماتی ہیں رسول اللہ ﷺ جب نماز فجر پڑھتے تھے اور عورتیں اپنی چادروں میں لپٹی ہوئی ہوتیں تو اندھیرے کی وجہ سے پہچانی نہ جاتی تھیں۔ [صحیح بخاری]

صبح کے وقت دو قسم کی روشنیاں پیدا ہوتی ہیں۔ پہلی روشنی زمین سے سیدھی آسمان کی طرف اوپر چلی جاتی ہے اور پھیلتی نہیں ہے۔ جبکہ دوسری روشنی زمین سے بلند ہوتی ہے اور آسمان کے اُفق میں پھیل جاتی ہے۔ اسی روشنی کی بعد نماز فجر کا وقت شروع ہو جاتا ہے۔ (ابن خزیمہ)

اسی لیے رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا: ''نماز فجر جب صبح اچھی طرح واضح ہو جائے پھر پڑھو۔ کیونکہ یہ تمہارے اجر میں اضافے کا موجب ہوگی۔'' [ابو داؤد]

اس حدیث کی وجہ سے بعض مسلمان یہ سمجھتے ہیں کہ نماز فجر خوب روشنی ہونے پر ادا کرنی چاہیے جبکہ یہ معنی کئی احادیث کے خلاف ہیں کیونکہ اوپر والی حدیث میں حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا فرماتی ہیں کہ عورتیں نماز فجر پڑھنے کے بعد جب اپنے گھروں کو لوٹتی تھیں تو پہچانی نہیں جاتی تھیں۔ کیونکہ ابھی اندھیرا اتنا ہوتا تھا۔ [صحیح بخاری]

سیّدنا جابر رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں:

''نبی ﷺ صبح کی نماز اندھیرے میں پڑھاتے تھے۔'' [صحیح بخاری]

سیّدنا ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں:

''رسول اللہ ﷺ نمازِ فجر میں ساٹھ سے سو آیات تک تلاوت فرماتے تھے۔ جب فارغ ہوتے تو آدمی اپنے ساتھ والے شخص کو پہچان سکتا تھا۔'' [صحیح بخاری]

نماز فجر:

نمازِ فجر کا وقت اپنے اندر بے شمار فائدے، حکمتیں اور مصلحتیں چھپائے ہوئے ہے۔ یہ وہ وقت ہوتا ہے جب کائنات سے رات جا رہی ہوتی ہے اور دنیا کو ایک نیا دن مل رہا ہوتا ہے۔ اللہ تعالیٰ کائنات کے انسانوں کو اپنی Positivity سے Positivity دینا چاہتا ہے۔ اسی لیے رات کے آخری پہر میں اللہ تعالیٰ آسمان دنیا میں آجاتا ہے اور ندا کرتا ہے کہ کون ہے جو اپنے رب سے لینا چاہتا ہے؟ کون ہے جو اپنے رب سے دنیا و جہان کے تمام خزانے صحت و تندرستی کے خزانے عزت و شہرت کے خزانے بھلائی و خیر کے خزانے بخشش و مغفرت کے خزانے لینا چاہتا ہے۔ جو بندہ جو لینا چاہتا ہے وہ اپنے رب سے براہ راست مانگ سکتا ہے لے سکتا ہے۔ یہ وہ وقت ہے جب اللہ تعالیٰ رزق تقسیم کرتا ہے۔ فرشتے سارا دن کے لیے رحمت و برکت لے کر اُترتے ہیں۔ یہ وقت انسانی صحت کے اعتبار سے بھی اپنے اندر بے انتہا فوائد Benefits لیے ہوئے ہوتا ہے۔ صبح کے وقت ہوا تروتازہ ہوتی ہے جس کی وجہ سے فریش Fresh آکسیجن مہیا ہوتی ہے۔ ہر طرح کا گرد و غبار شبنم کی وجہ سے زمین میں جذب ہوتا ہے۔ ہوا میں تازگی ہوتی ہے۔ اب یہ ہوا ہمارے جسم میں جاتی ہے تو ہمیں فریش آکسیجن Fresh Oxygen فراہم کرتی ہے۔ جس سے ہمارا خون صاف ہوتا ہے۔ جو ہمارے بدن کو توانائی Energy فراہم کرتا ہے۔

نماز فجر اس وقت ہوتی ہے جب رات ڈوبنے والی ہوتی ہے۔ اس وقت آدمی ساری رات کے سکون و آرام کے بعد اُٹھتا ہے۔ سائنس کہتی ہے۔ کسی بھی ورزش کو کرنے کے لیے

آہستہ آہستہ رفتار، قوت اور لچک میں اضافہ کیا جائے۔

رات کو سونے کے بعد صبح اٹھتے وقت ہمارا پیٹ معدہ آنتیں خالی ہوتی ہیں۔اور پورے بدن کے اعضاء رات کو سکون میں رہے ہیں۔اب سارا دن اس بدن نے کام کرنا ہے۔سارا دن محنت کرنی ہے۔جسم کو دوبارہ سے تروتازہ کرنے کے لیے بدن میں تحریک ضروری ہے۔اسی لیے صبح کی نماز ہلکی پھلکی رکھی ہے۔

تمام رات جسم سکون کی حالت میں رہا۔اب اس کو انرجی کی ضرورت ہے۔اُسی کے لیے پہلے بدن کو پاک وضو کے ذریعے پاک صاف کیا جاتا ہے۔بدن کو پاکیزہ کیا جاتا ہے۔صبح کی نماز کا مقصد انسان کو صبح صبح طہارت اور صفائی کی طرف مائل کرنا ہے اور اگر اس نے نماز کا وضو نہ کیا اور مسواک نہ کی اور صبح کا ناشتہ کرلیا تو رات بھر جو جراثیم منہ میں پھلتے پھولتے رہے وہ تمام جراثیم غذا پانی لعاب کے ساتھ جسم کے اندر چلے جائیں گے۔

یورپین ماہرین کی رائے صبح کے وقت کے متعلق:

صبح سویرے نماز فجر کے وقت کا اُٹھنا یورپین ماہرین کے نزدیک ہر لحاظ سے بہت مفید اور اپنے اندر بے شمار خوبیوں کو چھپائے ہوئے ہیں۔اس وقت کی ہوا، روشنی اور شعائیں اپنی اندر ایسی طاقت لیے ہوئے زمین والوں کے لیے آتی ہے جس کا نعم البدل اور کسی وقت میسر نہیں آسکتا۔

فجر کے وقت عبادت وہ کنجی ہے جو اللہ تعالیٰ کی رحمتوں برکتوں کے خزانوں کو کھولتی ہے۔سورج کے طلوع ہونے سے قبل ایک عام انسان کو ایک طویل اور پرسکون نیند کے بعد مختصر اور تیز حرکت کی ضرورت ہوتی ہے جو اُس کو فوراً چاق و چوبند Active کردے۔اسی لیے اللہ تعالیٰ نے صبح کے وقت فجر کی نماز کو مختصر رکھا ہے۔

انسانی زندگی کا تعلق مظاہراتی دنیا اور جسمانی اعضاء سے ہے۔جسمانی اعضاء کو طاقت پہنچانے کے لیے انسان ایسے کام کرتا ہے جس سے مظاہراتی دنیا کا آرام و آسائش مہیا ہو۔اللہ تعالیٰ نے دن کو روشن اور رزق کمانے کا ذریعہ بنایا اور رات کو آرام کرنے کا ذریعہ بنایا اور

رات کے بعد نماز فجر ادا کر کے ہم اللہ تعالیٰ کا شکر ادا کرتے ہیں جس نے ہمیں موت دینے کے بعد دوبارہ زندہ کیا ہے اور ہمیں دوبارہ اس قابل بنایا ہے کہ ہم اپنے جسمانی تقاضوں کو پورا کرنے کے لیے جدوجہد کریں۔

نماز فجر میں ہم مختلف شعاعوں Radiation سے طاقت حاصل کرتے ہیں۔ صبح کے وقت جو شعائیں ہوتی ہیں ان کے اندر وہ تمام حیاتین وافر مقدار میں موجود ہوتے ہیں جو انسانی زندگی کو صحت مند رکھنے کے لیے ضروری ہوتے ہیں۔ صبح کے وقت کی شعاعوں میں ہمارے جسم کے اندر کی بیماریوں کے خلاف لڑنے والی قوت کو طاقت پہنچانے کے لیے بہت قوت انرجی ہوتی ہے۔ زندگی کو پرسکون بنانے کے لیے ہوا پانی اور روشنی کو بہت اہمیت حاصل ہے۔ صبح کے وقت کی روشنی اور ہوا اپنے اندر طاقت کے بے شمار خزانوں کو چھپائے ہوئے ہیں۔ جو ہمارے جسم میں موجود مختلف بیماریوں کے لیے اللہ تعالیٰ کی طرف سے قدرتی دوا Medicine کے طور پر ہے۔

نماز ظہر:

سیدنا انس رضی اللہ عنہ بیان کرتے ہیں کہ جب سردی ہوتی تو رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم ظہر کی نماز پڑھنے میں جلدی کرتے۔[صحیح بخاری: 906]

سیدنا عمر بن خطاب رضی اللہ عنہ نے فرمایا: ”ظہر کا وقت ایک ذراع سایہ ہونے سے لے کر آدمی کے سایہ برابر ہونے تک ہے۔“[صحیح الاوسط لابن المنذر: 328/2]

رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا:

”جب سورج ڈھل جائے تو ظہر کا وقت ہوجاتا ہے۔ آدمی کا سایہ اس کے قد کے برابر ہوجاتا ہے جب تک عصر نہ ہوجائے۔“[صحیح مسلم-260]

سیدنا ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ نے فرمایا کہ ”جب سایہ ایک مثل ہوجائے تو ظہر کی نماز ادا کرو۔“

سوید بن غفل رضی اللہ عنہ نماز ظہر اول وقت میں پڑھنے پر اس قدر ڈٹے ہوئے تھے کہ مرنے کے لیے تیار ہوگئے۔ انہوں نے یہ برداشت نہ کیا کہ ظہر کی نماز دیر سے پڑھیں اور لوگوں کو

بتلایا کہ ہم سیدنا ابوبکر صدیق رضی اللہ عنہ اور سیدنا عمر فاروق رضی اللہ عنہ کے پیچھے اول وقت میں نماز پڑھا کرتے تھے۔[مصنف ابن ابی شیبہ: 323/1]

سیدنا عمر فاروق رضی اللہ عنہ نے ابوموسیٰ اشعری رضی اللہ عنہ کو لکھا جب سورج ڈھل جائے تو ظہر کی نماز پڑھ لو۔[موطا امام مالك: 7/1]

صبح سورج طلوع ہونے سے لے کر دن کے طویل وقت تک انسان اپنی روزی روٹی کے لیے کوشش تگ و دو کرتا ہے۔جس کی وجہ سے اسے ہوا میں موجود بے شمار گردوغبار دھول مٹی سے واسطہ پڑتا ہے۔بعض اوقات ایسے زہریلے کیمیکل ہوا کے ذریعے کھلے اعضاء چہرے اور ہاتھوں پر لگ جاتے ہیں جو زیادہ دیر رہیں تو انتہائی نقصان دہ ثابت ہوتے ہیں۔تو ایسی کیفیت میں جب آدمی وضو کرتا ہے تو اس پر سے تمام کثافتیں اور تھکان دور ہوجاتی ہے اور اس پر سرور اور کیف کی ایک دنیا روشن ہوجاتی ہے۔سورج کی تمازت ختم ہوکر جو زوال سے شروع ہوتی ہے۔زمین کے اندر سے ایک گیس خارج ہوتی ہے۔یہ گیس اس قدر زہریلی ہوتی ہے کہ اگر آدمی کے اوپر اثر انداز ہوجائے تو انسان بے شمار قسم کی بیماریوں میں مبتلا ہوجائے۔اسی گیس کی وجہ سے انسانی دماغی نظام خراب ہوجاتا ہے۔جس سے انسان پاگل پن کا گمان کرتا ہے۔جب کوئی ایسا بندہ جو ان مسائل سے دوچار ہے ذہنی طور پر نماز میں مشغول ہوجاتا ہے تو اسے نماز کے اندر سے نکلنے والی Positive Rediation مثبت لہریں اس خطرناک گیس سے محفوظ رکھتی ہے۔جس کی وجہ سے یہ زہریلی گیس بے اثر ہوجاتی ہے۔

بعض لوگ کہتے ہیں کہ ہر چیز کا سایہ ایک مثل ہونے کے بعد نماز ظہر کا وقت شروع ہوتا ہے۔یہ بات صحیح حدیث کے خلاف ہے کیونکہ رسول اللہ ﷺ نماز ظہر زوال ہوتے ہی پڑھ لیا کرتے تھے۔[صحیح بخاری]

گرمیوں میں گرمی کی شدت کی وجہ سے جناب محمد رسول اللہ ﷺ نماز ظہر ذرا ٹھنڈے وقت میں ادا کیا کرتے تھے۔

"جب گرمی کی شدت ہو تو نماز کو ذرا ٹھنڈا وقت ہونے پر ادا کرو۔" [متفق علیہ]

گرمیوں میں ظہر کو لیٹ کرنے سے متعلق سیّدنا عبداللہ بن مسعود رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں:

"رسول اللہ ﷺ کی نماز ظہر کا اندازہ یہ ہوتا تھا کہ گرمیوں میں سایہ تین قدموں سے لے کر پانچ قدموں کے مابین ہوتا تھا اور سردیوں میں پانچ قدموں سے لے کر سات قدموں تک کے مابین ہوتا تھا۔" [ابو داؤد۔نسائی]

گرمیوں میں ظہر کی نماز کو تھوڑا سا لیٹ کرنے کا مسئلہ سفر کے ساتھ خاص نہیں بلکہ حضر میں بھی یہی حکم ہے۔[صحیح بخاری]

نماز عصر:

نماز عصر کا وقت دن کا وہ حصہ ہوتا ہے جب انسان صبح سے لے کر سورج ڈھلنے تک دنیا کے کاموں میں گزارتا ہے۔ اپنے معاش کے لیے تگ ودو کرتا ہے اور اپنے رزق حلال کو حاصل کرنے کے لیے صبح طلوع آفتاب سے لے کر سورج ڈھلنے تک محنت کرتا ہے۔ اب سارا دن کے کام کاج سے بدن کے اندر ایک تھکاوٹ پیدا ہو جاتی ہے جس کو دور کرنے کے لیے اللہ تعالیٰ نے عصر کا وقت رکھا ہے کہ میرا بندہ صبح طلوع سے لے کر سورج ڈھلنے تک بنا آرام کیے اپنے بدن سے محنت کر رہا ہے جس کی وجہ سے بدن میں تھکاوٹ پیدا ہوگئی ہے۔ اب جسم کو کچھ دیر آرام وسکون مل جائے۔

سائنس کہتی ہے۔ زمین دو طرح سے گردش Movement کرتی ہے۔ ایک گردش محوری اور دوسری گردش طولانی ہے۔ زوال کے بعد زمین کی گردش میں کمی واقع ہو جاتی ہے۔ جو رفتہ رفتہ کم ہونا شروع ہو جاتی ہے۔ عصر کے وقت تک یہ گردش بہت کم رہ جاتی ہے۔ اس گردش کی وجہ سے جو اس پر دباؤ پڑنے لگتا ہے۔ انسان حیوان چرند پرند سب کے اوپر دن کے حواس کی بجائے رات کے حواس کا دروازہ کھلنا شروع ہو جاتا ہے۔ اس وقت شعور مغلوب ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ ہر ذی شعور انسان اس بات کو محسوس کرتا ہے کہ اس وقت اس کے اوپر ایسی کیفیت طاری ہوتی ہے جس کو تکان، بے چینی اور اضمحلال کا نام دیتے ہیں۔ یہ تکان شعوری حواس پر لاشعوری حواس کی گرفت کا نتیجہ ہوتا ہے۔ عصر کی نماز شعور کو اس حد تک مضمحل

ہونے سے روک دیتی ہے۔ جس سے دماغ پر اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ وضو اور عصر کی نماز قائم کرنے والے بندے کے شعور میں اتنی طاقت آجاتی ہے کہ وہ لاشعوری نظام کو آسانی سے قبول کرلیتا ہے اور اپنی روح سے قریب ہوجاتا ہے۔ دماغ روحانی تحریکات قبول کرنے کے لیے تیار ہوجاتا ہے۔

ظہر کا وقت ختم ہونے کے فوراً بعد عصر کا وقت شروع ہوجاتا ہے اور سورج غروب ہونے سے پہلے تک رہتا ہے۔

☆ سیدنا انس رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں کہ ہم عصر کی نماز پڑھ کر قباء جاتے تھے وہاں پہنچنے کے بعد بھی سورج بلند ہی ہوتا تھا۔ [صحیح بخاری: 551]

☆ رسول اللہ ﷺ عصر کی نماز اس وقت تک پڑھتے جب سورج بلند اور تیز ہوتا پھر کوئی جانے والا عوالی یعنی اونچی بستیوں کی طرف جانے والا وہ وہاں پہنچ جاتا اور سورج ابھی بلند ہوتا۔ بعض بستیاں مدینے سے تقریباً چار میل کے فاصلے پر تھیں۔

[صحیح بخاری: 550]

☆ سیدنا رافع رضی اللہ عنہ بیان کرتے ہیں کہ ہم رسول اللہ ﷺ کے ساتھ عصر کی نماز پڑھتے پھر اونٹ ذبح کیا جاتا اس کے گوشت کو دس حصوں میں تقسیم کیا جاتا پھر پکایا جاتا۔ ہم سورج غروب ہونے سے پہلے گوشت کھا چکے ہوتے تھے۔ [صحیح مسلم]

☆ رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا کہ عصر کی نماز منافق کے لیے بھاری ہے۔ وہ بیٹھا سورج کو دیکھتا ہے حتیٰ کہ جب سورج شیطان کے دو سینگیوں کے درمیان ہوجاتا ہے تو اُٹھ کر کھڑا ہوجاتا ہے اور چار ٹھونگے مارتا ہے۔ اس میں اللہ تعالیٰ کو کم ہی یاد کرتا ہے۔

[صحیح مسلم 266]

نماز عصر کا وقت جب ہر چیز کا سایہ اس کی مثل ہونے سے لے کر سورج زرد ہونے تک ہے۔ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا:

''ظہر کا وقت اس وقت سے شروع ہوتا ہے جب سورج ڈھل جائے اور اس

وقت تک رہتا ہے جب آدمی کا سایہ اُس کے جسم کے برابر ہو جائے۔ جب تک کہ عصر کا وقت نہ ہو جائے اور عصر کا وقت اس وقت تک رہتا ہے کہ سورج زرد نہ ہو جائے۔''

سیدہ عائشہ صدیقہ رضی اللہ عنہا فرماتی ہیں:

''رسول اللہ ﷺ نمازِ عصر ایسے وقت میں ادا فرماتے کہ سورج میرے حجرے کے اندر سے باہر نہیں گیا۔'' (یعنی محسوس ہوتا) [صحیح مسلم]

سیّدنا بریدہ رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں:

''رسول اللہ ﷺ نے عصر کی نماز ادا فرمائی تو اس وقت سورج صاف ستھرا تھا۔ اس میں ذرا بھی زردی نہ ملی ہوئی تھی اور بلند و بالا تھا۔'' [صحیح مسلم]

نمازِ مغرب:

غروب آفتاب سے پہلے ایک رکعت بھی ادا کر لینے سے بروقت نماز ادا کرنے کا ثواب مل جاتا ہے۔ فرمانِ نبوی ﷺ ہے:

''جس نے غروبِ آفتاب سے پہلے عصر کی ایک رکعت ادا کر لی، اس نے نماز عصر کا وقت پا لیا۔'' [متفق علیہ]

نماز مغرب کا وقت اُس وقت ہوتا ہے جب سورج غروب ہو جاتا ہے۔ سورج غروب ہوتے ہی سورج سے نکلنے والی شعائیں ختم ہو جاتی ہیں جن کی وجہ سے ہمارے جسم میں بے شمار رطوبتیں نکلتی رہتی ہیں۔ اب جو سورج کی شعائیں ڈوب گئیں تو جسم سے نکلنے والی رطوبت کا اخراج بند ہو گیا۔ ہمارے جسم میں غذا کو ہضم کرنے والی بے شمار رطوبتوں کا تعلق بھی سورج کی وجہ سے ہوتا ہے۔ اسی وجہ سے پوری کائنات کے تمام جاندار سورج ڈوبنے کے ساتھ ساتھ اپنے گھروں غاروں گھونسلوں مکانوں کی طرف واپس لوٹنا شروع کر دیتے ہیں کیونکہ سورج کا غروب ہونا ہمیں یہ پیغام دیتا ہے کہ اب رات کا آغاز ہونے لگا ہے۔ اب ہمیں رات کے آغاز میں اپنے رب تعالیٰ سے کچھ ایسی توانائیوں کی ضرورت ہے جس کی مدد سے

ہم رات کی جو ضروریات ہیں ان کو آسانی کے ساتھ پورا کر سکیں۔ یہ ضروریات ہماری جسمانی نفسانی روحانی تینوں صورتوں میں ہوتی ہیں۔ اب رات کو ہمارے بدن کو آرام وسکون کی ضرورت ہے۔ ہماری روح کو بھی آرام وسکون کی ضرورت ہے اور اسی طرح ہمارا دماغ بھی سارا دن کام کرتا رہا ہے۔ پورے جسم کے تمام نظاموں کو کنٹرول کر کے چلتا رہا ہے اب کچھ دیر اس دماغ کو بھی آرام وسکون کی ضرورت ہے۔ اب ان تمام کو آرام وسکون پہنچانے سے پہلے رب رحمان عزوجل چاہتا ہے کہ بندہ میرے سامنے سجدہ ریز ہو جائے، میرے سامنے اپنی پیشانی کو جھکائے۔ اللہ تعالیٰ ہمارے پورے بدن کی تمام دردوں اور تکالیف کو بے چینی کو ختم کر کے اب ہمیں سکون کی وادی میں پہنچانا چاہتا ہے۔

نمازِ عشاء:

عشاء کی نماز کا وقت اُس وقت شروع ہوتا ہے جب رات کا مخصوص حصہ گزر چکا ہوتا ہے۔

رسول اللہ ﷺ کا ارشاد ہے:

''نماز عشاء کا وقت ٹھیک آدھی رات تک ہے۔'' [صحیح مسلم]

نبی کریم ﷺ نمازِ عشاء میں نمازیوں کا خیال رکھتے تھے۔ لوگ جلدی جمع ہو جاتے تو جماعت جلدی کروا دیتے اور اگر لوگ دیر کرتے تو تاخیر سے جماعت کراتے تھے۔ [صحیح بخاری]

☆ رسول اللہ ﷺ نمازِ عشاء کو تاخیر سے ادا کرنا پسند کرتے تھے۔ [صحیح بخاری]

☆ ایک دن رسول اللہ ﷺ نے نمازِ عشاء اس وقت پڑھائی کہ تمام رات گزر گئی پھر فرمایا: ''اگر میری اُمت پر مشکل نہ ہو تو میں انہیں حکم دیتا کہ نمازِ عشاء اس وقت ادا کیا کریں۔'' [متفق علیہ]

اللہ تعالیٰ نے انسانی جسم میں بے شمار نظاموں کو پیدا کیا ہے جو ہمارے جسم کو تروتازہ صحت مند رکھنے کے لیے ہر وقت اپنا کام سرانجام دیتے ہیں۔ ہمارے جسم میں مختلف اعضاء، دماغ، دل، پھیپھڑے، گردے، معدہ وغیرہ یہ ہر وقت اپنے اپنے کاموں میں مگن رہتے ہیں۔ جو ہمارے بدن کو صحت مند رکھتے ہیں۔ ان تمام اعضاء کے صحیح طریقے سے کام کرنے کی وجہ

سے ہمارا بدن صحت مند رہتا ہے۔ سارے دن کے کام کاج کرنے کی وجہ سے ہمارا پورا بدن اور بدن کے تمام اعضاء پورے جسم کے عضلات، ہڈیاں تھک جاتی ہیں۔ پورے بدن میں اللہ تعالیٰ نے بے شمار ایسی مشینیں بنائی ہیں جو ہمارے بدن کے ڈھانچے کو حرکت دیتی ہیں اور ہر وقت مختلف کام کرنے کے لیے تیار رہتی ہیں جو سارا دن کے کام کرنے کی وجہ سے سکون کی متلاشی ہوتی ہیں۔ اللہ تعالیٰ پورے بدن کو اور بدن کے تمام اعضاء کو جو سارے دن کے لمبے کام کرنے کی وجہ سے تھکاوٹ کا شکار ہو گئے ہیں، ان کو دوبارہ سے نئے دن کے لیے تیار کرنے کے لیے سونے سے پہلے ان کو ایک نئی طاقت اور قوت مہیا کرنا چاہتا ہے۔ تمام اعضاء کے اندر جو تھکان ہے، اس کو ختم کرنا چاہتا ہے۔

جب سونے کے لیے اپنے بستر پر جائیں تو ہمارے جسم کے تمام اعضاء ہمارے عضلات ہماری ہڈیاں ہمارا دماغ دل گردے پھیپھڑے معدہ آنتیں اور اس کے علاوہ بدن کے باقی تمام اعضاء کو سکون مل جائے اس کے لیے اللہ تعالیٰ ہمیں حکم دیتا ہے کہ رات کے اس حصے میں جب رات کا کچھ حصہ گزر گیا ہے میرے سامنے دنیا کی تمام پریشانیوں کو ختم کر کے اپنی سوچنے سمجھنے کی تمام کیفیات کو ختم کر کے دنیا کے ہر معاملے سے اپنا رابطہ تعلق ختم کر کے میرے سامنے آجاؤ۔ اپنے دنیا کے ہر تعلق کو میرے لیے ختم کر کے میرے سامنے کھڑے ہو جاؤ۔ میں تمہارے بدن کی تمام کیفیات کو جو سارا دن کے کام کاج کی وجہ سے مصروفیت کی وجہ سے بھاگ دوڑ کی وجہ سے سارا دن محنت و مشقت کی وجہ سے سارا دن سوچنے سمجھنے اور گفتگو کرنے کی وجہ سے تمہارے بدن و دماغ میں جو تھکاوٹ پیدا ہو چکی ہے، جب تم وضو کر کے نماز کی حالت میں نماز عشاء کے وقت میرے سامنے کھڑے ہو جاؤ گے تو میں تمہارے بدن کی ہر حالت و کیفیت کو اپنی رحمت سے بدل دوں گا۔ کیونکہ جب ہم سارے دن کے تھکے ہارے نماز کی صورت میں اپنے آپ کو اپنے رب کے حضور سجدہ ریز ہو جائیں گے تو زمین کے اندر کی کشش ثقل force of gravity ہمارے بدن کے اندر کی تمام غیر ضروری قوتوں کو جو تھکان درد کھچاؤ سستی کی صورت میں ہے، اپنے اندر کھینچ لے گی۔ ہمارے بدن کے اندر سے

نکلنے والی شعائیں ہمارے سارے دن کی تھکاوٹ، درد، کھچاؤ، سستی، بے چینی کو ہمارے بدن سے نکال دیں گی۔ اسی لیے جب ہم عشاء سے فارغ ہو کر اپنے بستر پر سونے کے لیے جاتے ہیں تو ہمیں بہت سکون کی بھرپور نیند آتی ہے۔ کیونکہ نماز کے دوران ہمارا پورا بدن زمین کے ساتھ بار بار لگتا ہے۔ ہمارا بدن مٹی سے بنا ہے اور ہم نے دوبارہ مٹی میں واپس لوٹنا ہے۔

میڈیکل پوائنٹ آف ویو سے اگر دیکھا جائے تو نماز عشاء کو اللہ تعالیٰ نے اُس وقت ادا کرنے کا حکم دیا ہے جس وقت ہمارے بدن کو سب سے زیادہ سکون کی ضرورت ہے۔ جس وقت سب سے زیادہ طاقت و قوت کی ضرورت ہے کیونکہ قدرت نے ہمارے جسم میں ایسی میشنیں اور فیکٹریاں لگا دی ہیں جو اس انسان کے ڈھانچے کو حرکت دیتیں اور کاروباری دوڑ دھوپ کے لیے ہر وقت تیار رہتی ہیں۔ اطباء کی تحقیق کے مطابق ہمارے جسم میں خون کے آنے جانے سے زندگی حاصل ہوتی ہے۔ جب غذا ہمارے معدے میں داخل ہوتی ہے تو اس غذا کو ہضم کرنے کے لیے اس غذا سے غذائیت حاصل کرنے کے لیے اس غذا سے طاقت لینے کے لیے مختلف قسم کی رطوبتیں، ترشے، لعاب دہن، ہائیڈروکلورک ایسڈ، پائیلورک ایسڈ، پیپسین، لائسین وغیرہ کی صورت میں آتی ہیں۔ جو کہ اس غذا کو ہضم کر کے جزو بدن بنانے کے لیے انرجی کی ضرورت ہے۔ اب یہ انرجی ہمیں ہمارے خون سے ہی ملتی ہے۔ ہضم کے اس فعل کو جاری رکھنے کے لیے معدہ کی طرف زیادہ خون بھیجے گا تا کہ وہ غذا کو جسم میں ہضم ہونے کے قابل بنا سکے۔ اب یہ عمل سارا دن چلتا رہتا ہے۔ اب بدن کے ان اعضاء کو بھی سکون کی ضرورت ہے۔ سارے دن کے کام کاج مصروفیات، محنت و مشقت کی وجہ سے ہمارے بدن میں تھکاوٹ پیدا ہو جاتی ہیں۔ اللہ تعالیٰ اب رات سونے سے پہلے ہمیں اس قابل بنانا چاہتا ہے کہ انسان رات کو اپنے بدن اور تمام اعضاء کو پرسکون رکھ سکے اور نیند سے بھرپور فائدہ اُٹھا سکے اور اگلے دن کے لیے اپنے آپ کو دوبارہ سے تیار کر سکے اور اگلے دن کے لیے ایک نئی طاقت و قوت حاصل کر سکے۔ آج سارا دن کے کام کاج کی وجہ سے ہمارے بدن میں جو کمزوری اور سستی آ گئی ہے، اس کو میٹھی پرسکون نیند کے ذریعے سے طاقت اور قوت

میں بدل کر ایک نئے دن کے آغاز کے لیے جمع کر سکے۔ سارا دن مصروف رہنے کی وجہ سے بدن میں جو کمزوری اور طاقت کی کمی آگئی ہے جس کی وجہ سے اب رات کے اس پہر میں جو سُستی آگئی ہے، اس کو ختم کر کے اس میں نئی طاقت دینا چاہتا ہے۔ سارے دن کی محنت ومشقت کی وجہ سے ہمارے بدن کے اندر ہونے والی میٹابولک تبدیلیاں، خون کے اندر ذرات کا ٹوٹنا اور جسم کے اندر خلیوں کی توڑ پھوڑ برابر ہوتی رہتی ہے، جب یہ خلیات ٹوٹ کر ناکارہ اور زندگی بخش اثرات کھو بیٹھتے ہیں تو ہمارے اعضاء اور اعصاب پر ایک قسم کا بوجھ اور تنگی پیدا ہو جاتی ہے۔ اس کیفیت یا حالت کو ہم اعصابی تناؤ اور تھکان کہتے ہیں۔ اس ساری کیفیات کو جو درد، تھکان، بوجھ، کھچاؤ، تناؤ، سستی، پست ہمتی ختم کرنے کے لیے اللہ تعالیٰ نے سونے سے پہلے نماز کا اہتمام کیا ہے کہ میرا بندہ سونے سے پہلے اپنی یہ تمام کیفیات اپنے بدن سے نماز کے ذریعے جدا کرے۔ کیونکہ اللہ تعالیٰ چاہتا ہے کہ میرے بندے نے ابھی رات کے وقت آرام کرنا ہے۔ یہ آرام وسکون اُس کو صرف اُسی وقت میسر آئے گا جب اُس کے تمام اعضاء پرسکون ہوں گے۔ جسم کے تمام اعضاء کو سکون دینے کے لیے اللہ تعالیٰ رات کے اس حصے میں اپنے بندے کو نماز عشاء پڑھنے کا حکم دیتا ہے۔ اسی نماز کو تھوڑا طویل حالت میں پڑھا جاتا ہے۔ سارے دن کی مصروفیات میں استعمال ہونے والی طاقت energy کو اللہ تعالیٰ نئے دن کے لیے بحال کرنا چاہتا ہے۔ اسی لیے نماز عشاء کو ٹھیک اُس وقت پڑھنے کا حکم ہے جب رات کا کچھ حصہ گزر جائے۔ ساری کائنات رات کے اندھیرے میں چھپ جائے ہر طرف سناٹا اور ہو کا عالم ہو تمام جانور اپنے اپنے مسکن میں لوٹ جائیں تو اب اس وقت ہمیں حکم ہے کہ ہم اپنے رب کے حضور کھڑے ہو کر اپنے رب سے ہدایت حاصل کریں۔ ہدایت کیا ہے؟ ہدایت ہمارے بدن اور روح کی جو ضرورت ہے، اُسے ہدایت کہتے ہیں۔ ہمارے بدن اور روح دونوں کو جس آرام وسکون کی ضرورت ہے اُس کو اپنے خالق و مالک سے حاصل کرے۔

اُس آرام وسکون کے لیے جب انسان اپنے آپ کو زمین کے قریب کرے گا تو اُس کے بدن سے تمام غیر ضروری قوتیں forces جو کہ درد تکالیف اور بے چینی کی صورت میں

ہیں وہ زمین کی کشش ثقل force of gravity اپنی طرف کھینچ لے گئی اور انسانی جسم اور روح اور اُس کی سوچ وذہن مکمل طور پر پُر سکون ہو جائے گا۔ اسی لیے اللہ تعالیٰ ہمیں ٹھیک اُس وقت جب سورج غروب ہو جاتا ہے جو ٹھیک مغرب کا وقت ہوتا ہے، ہم سب انسانوں کے بدن کے اندر موجود دردیں pains ہیں، اُن کو زمین کی کشش ثقل کے ذریعے ہمارے جسموں اور روحوں سے نکالنا چاہتا ہے اور یہ وہ وقت ہوتا ہے جب انسان بالفعل اس بات کا شکر ادا کرتا ہے کہ اللہ تعالیٰ نے آج کا رزق عطاء کر دیا ہے۔ آج کی تمام ضروریات کو جو میرے مقدر میں تھیں، پورا کر دیا ہے۔ میرے اور میرے بچوں اور اہل وعیال کی اہم ضروریات پوری ہو گئی ہیں۔ اب ان تمام ضروریات کو پورا کر لینے کے بعد انسان شکر کے جذبات سے مسرور، خوش وخرم اور پر کیف ہو جاتا ہے۔ اب وہ جب اس حالت میں اپنے اہل وعیال کے ساتھ اس حالت میں پر سکون ذہن کے ساتھ محو گفتگو ہوتا ہے جو براہ راست تمام گھر والوں کے بدن میں کانوں کے ذریعے داخل ہو جاتی ہیں اور ہر لفظ اپنے اندر ایک خاص قسم کی روشنی اور طاقت لے کر جسم میں موجود اچھائی کی طاقت کو تحریک دیتا ہے۔ ان الفاظ سے انسانوں کے اندر موجود اچھائی کی طاقت کو اور زیادہ تقویت ملتی ہے جس سے ہمارے بدن میں موجود روح کے اندر جو ایمان کی کیفیت ہوتی ہے وہ بڑھنا شروع ہو جاتی ہے۔ انہی الفاظ اور گفتگو کی وجہ سے بچے غیر ارادی طور پر ماں باپ کی عادات کو تیزی سے اپنے اندر جذب کرتے ہیں اور ان کے اندر اپنے رب تعالیٰ عزوجل اور دین اسلام کی محبت کا جذبہ بیدار ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ جب یہ بچے مسلسل ایسی باتیں ایسے الفاظ اپنے کانوں کے ذریعے اپنی روح تک پہنچاتے رہتے ہیں تو اُن کی ایمانی کیفیت دن بدن بڑھتی جاتی ہے اور وہ اپنے اندر اپنے ماں باپ کی محبت کو بڑھتا ہوا محسوس کرتے ہیں۔

قبلہ کی طرف رخ کرنا

اس کائنات میں دو طرح کی قوتیں و طاقتیں ہیں۔ ایک اچھائی کی طاقت وقوت اور دوسری برائی کی طاقت وقوت۔ اس کائنات کی سب سے اچھی ذات اللہ تبارک وتعالیٰ کی ہے۔ اللہ تعالیٰ اس کائنات میں سب سے زیادہ اچھائی کی طاقتیں زمین کے جس حصے پر نازل کرتا ہے وہ بیت اللہ ہے۔ اس اچھائی کی طاقت کو ہم اللہ تعالیٰ کی رحمت وبرکت کہتے ہیں۔ کیونکہ روزانہ ستر ہزار فرشتے بیت اللہ کا طواف کرنے کے لیے زمین پر اُترتے ہیں جو فرشتہ ایک بار طواف کے لیے آتا ہے قیامت تک اس کی دوبارہ باری نہیں آتی۔ اب یہ سلسلہ چوبیس گھنٹے چلتا رہتا ہے۔ ہر وقت فرشتے اللہ تعالیٰ کی رحمت وبرکت کو بیت اللہ پر لے کر آتے رہتے ہیں۔ بیت اللہ کے بالکل اوپر اسی جگہ پر ساتویں آسمان پر بیت المعمور ہے جیسے یہ انسانوں کا قبلہ ہے ویسے بیت المعمور فرشتوں کا قبلہ ہے۔ بیت اللہ میں انسان طواف کرتے ہیں اور بیت المعمور میں فرشتے طواف کرتے ہیں۔

سائنس قبلہ کی طرف رخ کرنے کے متعلق بتاتی ہے کہ بیت اللہ پوری دنیا کے وسط میں ہے۔ بیت اللہ پوری دنیا کا وسطی مرکز center ہے۔

ساری کائنات کے لوگوں کو اللہ تعالیٰ قبلہ رخ اس لیے کرنا چاہتا ہے کہ اللہ تعالیٰ کی رحمتیں اور برکتیں چوبیس گھنٹے آسمان سے اترتی ہیں اللہ تعالیٰ ان میں سے ہمیں حصہ دینا چاہتا ہے۔ جب ہم اپنے چہرے کو قبلے کی طرف کریں گے تو ہمارا رخ بیت اللہ کی طرف ہو جائے گا۔ اب بیت اللہ پر ہر وقت اللہ تعالیٰ کی رحمتیں وبرکتیں نازل ہو رہی ہیں۔ ہم وہ حاصل کر سکیں اسی لیے جناب محمد رسول اللہ ﷺ نے فرمایا کہ جب تم نماز کے لیے کھڑے ہو تو اپنے چہرے کو بیت اللہ کی طرف کر لیا کرو۔

نماز کے لیے کھڑے ہو تو نماز ایسے پڑھو جیسے تم اپنے رب کو دیکھ رہے ہو اور اگر تمہاری یہ کیفیت نہیں ہوتی تو کم از کم یہ سمجھو کہ تمہارا رب تمہیں دیکھ رہا ہے۔ نماز میں اپنے پورے بدن کو قبلہ رخ کر کے کھڑے ہونا ہمیں اپنے رب کی رحمتوں اور برکتوں کو سمیٹنے کا موقع فراہم کرتا ہے۔ سب لوگوں کو یہ موقع دیتا ہے کہ میری رحمتیں و برکتیں تو چوبیس گھنٹے نازل ہو رہی ہیں۔ اب جس کی مرضی ہے وہ میری طرف متوجہ ہو کر اُن میں سے اپنے لیے لے سکتا ہے۔ ہر انسان کو اس میں سے اُتنا ہی ملے گا جتنی انسان کوشش کرے گا۔

اللہ تعالیٰ پوری کائنات کے انسانوں کو ایک نقطہ پر ایک مرکز پر ایک جگہ پر ایک چیز توحید پر جمع کرنا چاہتا ہے۔ اسی لیے ہم سب کو حکم دیا گیا ہے کہ ہم سب اپنے رخ کو قبلہ کی سمت کریں تاکہ پوری کائنات کے تمام لوگ ایک ہی سمت پر آجائیں۔ اللہ تعالیٰ ہمیں ہر طرف کی سمتوں کو چھوڑ کر ایک سمت پر جمع کرنا چاہتا ہے۔

ہمیں نماز کے دوران اپنے چہرے کو قبلہ رخ ہونے کا حکم دیا گیا ہے۔ جس کے بارے میں اللہ تعالیٰ نے قرآن میں سورۃ البقرۃ میں ارشاد فرمایا:

﴿ وَجْهَكَ شَطْرَ الْمَسْجِدِ الْحَرَامِ ﴾ [البقرة: 144]

''جہاں بھی تم ہو اپنے چہرے مسجد حرام کی طرف پھیرو۔''

نماز کی حالت میں ہمیں اپنا چہرہ قبلہ کی طرف رکھنے کا حکم دیا گیا ہے۔ اگر کوئی شخص غلطی سے لاعلمی کی وجہ سے غلط سمت نماز پڑھ رہا ہے تو ہمیں چاہیے اُس کی صحیح سمت کی طرف راہنمائی کر دیں اور ایسی حالت میں جب ہم نماز پڑھ رہے ہوں اور ہماری سمت غلط ہے ہمیں کوئی کہے کہ آپ غلط سمت نماز پڑھ رہے ہیں جب کہ درست سمت قبلہ کی اس طرف ہے تو ہمیں فوراً اپنا رخ بدل کر بتانے والی سمت کی طرف پھیر لینا چاہیے کیونکہ جناب محمد رسول اللہ ﷺ کے زمانے میں جب لوگ بیت المقدس کی طرف منہ کر کے نماز پڑھتے تھے پھر اللہ تعالیٰ نے بیت اللہ کی طرف منہ کر کے نماز پڑھنے کا حکم دیا اور لوگوں نے بیت اللہ کی طرف منہ کر کے نماز پڑھنی شروع کر دی تو جن صحابہ کو ابھی اس بات کا علم نہیں تھا اور وہ لوگ بیت

المقدس کی طرف ہی منہ کر کے نماز پڑھتے تھے تو صحابہ اُن کو بتاتے کہ اب بیت اللہ کی طرف منہ کر کے نماز پڑھنے کا حکم آ گیا ہے اور ہم لوگوں نے اللہ کے نبی جناب محمد رسول اللہ ﷺ کے ساتھ کعبہ کی طرف منہ کر کے نماز پڑھی ہے تو لوگ نماز کی حالت میں ہی اپنا رخ بیت المقدس سے موڑ کر بیت اللہ کی طرف کر لیتے تھے۔ اس بات کو امام بخاری اور امام مسلم دونوں اپنی اپنی کتابوں میں لے کر آئے ہیں۔ [صحیح بخاری و صحیح مسلم]

قبلہ کی سمت کا علم نہیں ہے اور آپ کو کوشش کرنے پر بھی علم نہیں ہو رہا تو جس سمت آپ کا دل زیادہ مطمئن ہو، اس طرف منہ کر کے نماز پڑھ لیجئے۔

ہم نے نماز ایسی حالت میں پڑھ لی کہ ہمیں اندازہ ہی نہیں تھا کہ قبلہ کس طرف ہے بعد میں معلوم ہوا کہ ہم نے غلط سمت میں نماز پڑھ لی ہے۔ اب اسی پڑھی ہوئی نماز کو دوبارہ پڑھنے کی بھی ضرورت نہیں ہے۔ کیونکہ سیّدنا عامر بن ربیعہ رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں:

''ہم ایک بار نبی کریم جناب محمد رسول اللہ ﷺ کے ساتھ سفر میں تھے۔ اندھیری رات کی وجہ سے ہمیں قبلہ کی سمت معلوم نہ ہوئی۔ ہر شخص نے اپنے ذہن کے مطابق نماز پڑھ لی۔ صبح جب آپ ﷺ کے سامنے اس بات کا تذکرہ کیا تو یہ آیت نازل ہوئی۔'' [سنن ترمذی]

''تم جدھر بھی پھرو اسی طرف اللہ کا چہرہ ہے۔'' [البقرۃ]

جب ہم ایسی جگہ پر ہوں جہاں قبلہ کی سمت کا صحیح علم نہ ہو تو اگر ہم مشرق کی طرف ہیں تو ہمیں اپنا رخ مغرب کی طرف کر لینا چاہیے اور اگر مغرب کی طرف ہیں تو ہمیں اپنا رخ مشرق کی طرف کر لینا چاہیے کیونکہ جناب محمد رسول اللہ ﷺ نے اہل مدینہ سے فرمایا تھا:

''مشرق اور مغرب کے مابین قبلہ ہے۔'' [سنن ترمذی]

نبی کریم رؤف رحیم ﷺ ایک صحابی کو نماز کا طریقہ سمجھاتے ہوئے یوں مخاطب ہوئے:

''جب تو نماز کا ارادہ کرے تو اچھی طرح وضو کر پھر قبلہ رخ ہو جا اور پھر اللہ اکبر کہہ۔

[صحیح بخاری]

حالت خوف میں قبلہ رخ ہونا

جنگ کے دوران جب ہر طرف خوف کی حالت ہوتی ہے اور قبلے کی درست سمت بھی معلوم نہیں تو جس طرف دل مطمئن ہے اور اطمینان قلب ہے تو اس جانب منہ کر کے نماز ادا کر لینی چاہیے۔

سیّدنا ابن عمر رضی اللہ عنہما سے نمازِ خوف کے متعلق پوچھا گیا تو آپ رضی اللہ عنہ نے فرمایا:

''اگر خوف شدید ہے تو پیدل، کھڑے قدموں پر، سوار ہو کر، قبلہ رخ ہو کر یا قبلہ رخ ہوئے بغیر ہی نماز پڑھ لو۔'' [صحیح بخاری، صحیح مسلم]

حالت خوف میں جب آدمی بھاگتے ہوئے نماز پڑھیں تو قبلہ رخ ہونا ضروری نہیں ہے۔

حالت سفر میں قبلہ رخ ہونا

سیّدنا انس رضی اللہ عنہ سے روایت ہے:

''رسول اللہ ﷺ سفر کرتے اور جب نفل پڑھنے کا ارادہ کرتے تو اپنی اونٹنی کا رخ قبلے کی طرف موڑ دیتے پھر تکبیر کہتے اور پھر جس طرف چاہے سواری چلی جاتی آپ ﷺ نماز پڑھتے رہتے۔'' [سنن ابو داؤد]

اگر سواری پر نفل نماز پڑھنی ہو تو ایک دفعہ سواری کو قبلہ رخ کرنا ضروری ہے۔ اس کے بعد ضروری نہیں ہے۔

لیکن رسول اللہ ﷺ نے جب فرض نماز ادا کرنی ہوتی تو آپ ﷺ اپنی سواری سے نیچے اترتے اور قبلہ رخ کھڑے ہو جاتے۔ [صحیح بخاری]

اگر ایسی جگہ پر ہیں جہاں بیت اللہ نظر نہیں آتا تو قبلہ کی سمت نماز پڑھیں۔

سترہ

سترہ کے لفظی معنی پردہ، اوٹ یا رکاوٹ ہے۔

اصطلاح میں اس سے مراد وہ چیز ہے جسے نمازی نماز شروع کرنے سے پہلے اپنے آگے رکھ لیتا ہے تاکہ اس کی نماز میں خلل نہ آئے۔ لاٹھی، برچھی، ستون، دیوار اور درخت بھی سترے کا کام دیتے ہیں۔

یعنی جب نمازی اپنے آگے سترہ کھڑا کر کے نماز ادا کرے تو آگے سے گزرنے والا گزر جائے اور وہ گناہ گار بھی نہ ہو اور اس کی نماز میں کوئی خلل بھی واقع نہ ہو۔

امام ابن حبان رحمہ اللہ سترے کے بارے میں بیان کرتے ہیں:

''سترہ طول میں ہونا چاہیے نہ کہ عرض یعنی چوڑائی میں۔'' [صحیح ابن حبان]

سترہ رکھنا سنت اور مستحب ہے۔ شیطان اولاد آدم (علیہ السلام) کا کھلا دشمن ہے۔ وہ ہر اُس عمل کو کرنے سے روکتا ہے جو آدم (علیہ السلام) کی اولاد کو اللہ تعالیٰ کے ہاں عزت کا باعث بناتا ہے۔ نماز ایک ایسا عمل ہے جو اللہ تعالیٰ کو بہت محبوب ہے۔ اب شیطان ہماری نماز کو خراب کرنے کے لیے ہمارے دلوں میں وسوسے پیدا کرتا ہے۔ ہمارے خیالات کو اِدھر اُدھر بھٹکاتا ہے۔ اس سے بچنے کے لیے ہمیں نماز میں سترہ رکھنے کا حکم دیا گیا ہے۔ جس کے متعلق رسول اللہ ﷺ نے فرمایا:

''جب تم میں سے کوئی سترہ کی طرف نماز پڑھے تو اس کے قریب کھڑا ہو کہیں شیطان اس پر اس کی نماز کو توڑ نہ دے۔ [سنن ابو داؤد]

رسول اللہ ﷺ نے فرمایا:

''تمہارا کوئی جب نماز پڑھنے لگے اور اس کے سامنے پالان کی پچھلی لکڑی کے

برابر کوئی شے ہو تو وہ آڑ کے لیے کافی ہے۔" [صحیح مسلم]

مذکورہ بالا احادیث کی روشنی میں ہمیں پتا چلتا ہے کہ سترہ رکھ کر نماز پڑھنا افضل ہے مگر یہ فرض نہیں ہے۔ کیونکہ رسول اللہ ﷺ نے سترہ کے بغیر بھی نماز پڑھی ہے۔ جیسا کہ ابن عباس رضی اللہ عنہما بیان کرتے ہیں:

"ایک دفعہ میں اور بنو ہاشم کا ایک لڑکا گدھے پر سوار ہو کر رسول اللہ ﷺ کے پاس آئے۔ آپ ﷺ نماز پڑھا رہے تھے۔ ہم گدھے سے اُترے اور اسے چرنے کے لیے چھوڑ دیا پھر آپ ﷺ کے ساتھ نماز میں شامل ہو گئے۔ ایک شخص نے پوچھا کہ آپ ﷺ کے سامنے نیزہ تھا؟ تو انہوں نے فرمایا نہیں۔"

[مسند ابی یعلیٰ]

علامہ قسطلانی فرماتے ہیں:

"امام شافعی رحمہ اللہ نے کہا کہ آپ ﷺ بغیر سترے کے نماز پڑھ رہے تھے۔ اس لیے اس حدیث پر امام بیہقی رحمہ اللہ نے ایک باب قائم کیا ہے۔ (باب اس شخص کے متعلق جو بغیر سترہ کے نماز پڑھے)۔" [ملخصاً الشرح البخاری۔ داؤد راز دھلوی]

اس حدیث میں آپ ﷺ کے آگے دیوار نہ ہونے سے سترہ آگے نہ رکھنے کا جواز قطعاً پیدا نہیں ہوتا۔ ممکن ہے کہ آپ ﷺ نے کسی چیز کا سترہ رکھا ہو جس کی طرف آنے والے صحابی سیّدنا ابن عباس رضی اللہ عنہما کی نظر نہ پڑی ہو۔ کیونکہ اُس وقت نماز ہو رہی تھی۔

ان تمام احادیث کی روشنی میں ہمیں نماز کے دوران سترے کا اہتمام کرنا چاہیے۔ کیونکہ شیطان کو موقع فراہم نہیں کرنا چاہیے۔

سیّدنا سہل بن سعد رضی اللہ عنہ بیان کرتے ہیں:

"نبی کریم رؤف رحیم ﷺ کے سجدہ کرنے کی جگہ اور سترہ کے درمیان میں ایک بکری کے گزر سکنے کے فاصلے کے برابر جگہ ہوتی تھی۔" [صحیح بخاری]

سیّدنا عبد اللہ بن عمر رضی اللہ عنہ کے متعلق روایت ہے کہ آپ ﷺ نماز پڑھنے کی غرض سے

کعبے کی دیوار کے اتنا قریب ہوتے کہ ان کے اور اس دیوار کے درمیان تین ذراع کا فاصلہ ہوتا۔[صحیح بخاری]

ذراع کے معنی ''کہنی کے سرے سے درمیانی انگلی کے سرے تک ہے'' اس طرح تین ذراع تقریباً ساڑھے چھ فٹ بنتا ہے۔[القاموس الوحید]

سیّدنا عبداللہ بن عمر رضی اللہ عنہما فرماتے ہیں: ''رسول اللہ ﷺ عید والے دن نکلے اور سامنے برچھی گاڑنے کا حکم دیا۔ پھر اس کی طرف نماز پڑھائی اور لوگ آپ کے پیچھے تھے۔ آپ ﷺ سفر میں بھی ایسا ہی کرتے تھے۔''[صحیح بخاری، صحیح مسلم]

امام کے سامنے سترہ ہے تو اس کے آگے سے گزرنے میں کوئی حرج نہیں۔ چاہے مقتدیوں کے آگے کوئی سترہ نہیں۔[صحیح بخاری ، صحیح مسلم[

رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا: ''اگر نمازی کے آگے سے گزرنے والے کو پتا چل جائے کہ اس پر کس قدر گناہ ہے تو وہ چالیس تک ٹھہر جائے۔ تو یہ اس کے لیے اس کے آگے سے گزرنے سے بہتر ہے۔''[صحیح بخاری، صحیح مسلم]

راوی حدیث سالم بن ابی امیہ ابو النصر رحمہ اللہ فرماتے ہیں: ''میں نہیں جانتا کہ آپ ﷺ نے چالیس دن کہا، چالیس ہفتے ، چالیس مہینے یا پھر چالیس سال کہا ہے۔'' [صحیح بخاری، صحیح مسلم]

رسول اللہ ﷺ نے فرمایا:

''کبھی سترے کے بغیر نماز نہ پڑھو۔''[ابن خزیمہ ، ابن حبان[

رسول اللہ ﷺ نے فرمایا:

''نمازی کے سامنے پالان کی پچھلی لکڑی کی مانند سترہ نہ ہو تو گدھا، عورت اور سیاہ کتا گزرنے سے نماز ٹوٹ جاتی ہے۔ سیاہ کتا شیطان ہے۔''[صحیح مسلم]

سیّدنا عبداللہ بن عمر رضی اللہ عنہما بیان کرتے ہیں، رسول اللہ ﷺ نے فرمایا:

''سترے کے بغیر نماز نہ پڑھ اور پھر کسی کو اپنے آگے سے نہ گزرنے دے۔ اگر

وہ گزرنے والا انکار کرے تو اس سے مزاحمت کر یقیناً اس کے ساتھ شیطان ہے۔" [مسلم ، ابن خزیمہ]

"امام کا سترہ مقتدیوں کے لیے کافی ہے۔" [صحیح بخاری]

سیدنا سبرہ بن معبد رضی اللہ عنہ بیان کرتے ہیں رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:

"تمہیں نماز میں سترہ ضرور قائم کرنا چاہیے خواہ ایک تیر ہی کیوں نہ ہو۔" [مسند احمد]

سیدہ عائشہ رضی اللہ عنہا بیان کرتی ہیں کہ غزوہ تبوک کے موقع پر رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم سے نمازی کے سترے کے متعلق پوچھا گیا تو آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ اونٹ کے پالان کی پچھلی لکڑی کے برابر ہونا چاہیے۔ [صحیح مسلم]

سیدنا عمر رضی اللہ عنہ نے ایک شخص کو دو ستونوں کے درمیان نماز پڑھتے ہوئے دیکھا تو اسے پکڑ کر ایک ستون کے نزدیک کر دیا اور فرمایا کہ اس کے سامنے ہو کر نماز پڑھ۔ [صحیح بخاری]

سیدنا انس رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں کہ میں نے بڑے صحابہ کو دیکھا وہ مغرب کی نماز کے وقت ستونوں کی طرف جلدی کرتے۔ [صحیح بخاری]

سیدنا انس بن مالک رضی اللہ عنہ مسجد حرام کی طرف منہ کر کے اپنی لاٹھی کو گاڑ کر اس کی طرف نماز ادا کرتے تھے۔ [ابن ابی شیبہ]

بیٹھے یا لیٹے ہوئے شخص کے پیچھے نماز پڑھی جا سکتی ہے۔ جیسا کہ سیدہ عائشہ صدیقہ رضی اللہ عنہا اپنے حجرہ مبارک میں لیٹی ہوئی تھیں ۔ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم ان کے پیچھے نماز پڑھا کرتے تھے اور ایک حدیث میں ہے آپ حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا کے قدم کو چھوتے تھے وہ اپنی ٹانگوں کو سمیٹ لیتی تھیں اور آپ صلی اللہ علیہ وسلم پھر سجدہ کرتے تھے۔ [صحیح بخاری ، صحیح مسلم]

جانور کو بھی سترہ بنانا جائز ہے۔ [صحیح مسلم]

سیدنا نافع رحمہ اللہ بیان کرتے ہیں کہ سیدنا عبد اللہ بن عمر رضی اللہ عنہما جب مسجد کے ستونوں میں سے کسی طرف جگہ نہ پاتے تو مجھے فرماتے کہ میری طرف اپنی پشت کر کے بیٹھ جاؤ۔

[مصنف ابن شیبہ]

نماز ایک ایسا عمل ہے جس کے ذریعے ہم اپنے معاشرے ملک اور پوری کائنات کے تمام معاملات مشکلات مسائل اور امراض کو حل کر سکتے ہیں یہ ایک زبردست حکمت و دانائی سے بھرا ہوا عمل ہے۔ اس عمل کو ادا کرنے سے پہلے انسان کو کچھ باتوں کا اہتمام کرنا پڑتا ہے۔ اُنہی باتوں میں سے ایک بات سُترہ کی ہے۔ سترہ کے لفظی معنی اوٹ، پردہ کے ہیں۔ اس سترے کے ذریعے اللہ تعالیٰ ہمیں ایک بہت بڑی حکمت سمجھانا چاہتے ہیں۔

اللہ تعالیٰ چاہتے ہیں کہ جب انسان میرے سامنے کھڑا ہو اور مجھ سے گفتگو کر رہا ہو تو کوئی تیسرا میرے اور میرے بندے کے درمیان حائل نہ ہو جائے۔ کہیں میرا بندہ جب مجھ سے اپنی دل کی بات کہہ رہا ہو تو کوئی تیسرا بندہ ہم دونوں کے درمیان خلل کا سبب نہ بن جائے۔ میرے بندے کی توجہ دھیان مجھ سے ہٹ کر کسی اور کی طرف نہ جائے۔ اللہ تعالیٰ اپنے بندے سے بے انتہا محبت کرتا ہے اسی لیے رب تعالیٰ یہ بات گوارہ نہیں کرتا کہ جب میرا بندہ میرے سامنے کھڑا ہو مجھ سے راز و نیاز کی بات کر رہا ہو مجھ سے اپنے معاملات حاجات بیان کر رہا ہو اُس وقت کوئی اور انسان میرے بندے کے دھیان اور توجہ کو میری ذات سے ہٹا کر اپنی طرف نہ لے جائے۔ اسی لیے رب تعالیٰ نے نماز کے لیے سترے کا حکم دیا۔

سترے کے متعلق میڈیکل پوائنٹ آف ویو سے صرف ایک بات ہے کہ اللہ تعالیٰ اس عمل کے ذریعے ہمارے دھیان توجہ Concentration کو بڑھانا چاہتا ہے۔ وہ ہمارے دھیان توجہ کو دنیا کی ہر چیز سے ہٹا کر اپنی طرف مبذول کروانا چاہتا ہے۔ اور اس عمل یعنی سترے کے ذریعے ہم آسانی کے ساتھ اپنے دھیان اور توجہ کو ہر طرف سے ہٹا کر ایک ذات کی طرف منتقل کر سکتے ہیں۔

سترہ رکھنے کے بارے میں میڈیکل پوائنٹ آف ویو سے جو سب سے بڑی بات ثابت ہوتی ہے، وہ ہے ہماری توجہ concentration۔ سائنس کہتی ہے جس کام میں جتنی زیادہ توجہ دی جاتی ہے اُس کام میں دھیان اتنا زیادہ بڑھنا شروع ہو جاتا ہے۔ سترہ رکھنے کی وجہ سے ہماری سوچ ایک نقطے پر آ کر مرکوز ہو جاتی ہے۔ ہم اپنی سوچ کو اُسی نقطے پر مرکوز کر کے

اپنے ذہن میں جو خیالات منتشر ہو رہے تھے، ایک جگہ پر جمع کرنے کی کوشش کرتے ہیں اور ہماری یہ کوشش لاشعوری طور پر ہوتی ہے۔ ہم لاشعوری طور پر اپنی سوچ کو ایک نقطے کے گرد مجتمع کرنے کی کوشش کر رہے ہوتے ہیں۔ جب ہم ایک نقطے پر اپنی سوچ کو لے آتے ہیں تو ہمارے ذہن کو جو خیالات منتشر کرنا چاہ رہے ہوتے ہیں وہ آہستہ آہستہ کم ہو جاتے ہیں۔ ہمارے ذہن سے خیالات کی اس کمی کی وجہ سے ہمارا پورے کا پورا دھیان پوری توجہ صرف اسی کام کی طرح مبذول ہو جاتی ہے جو ہم کر رہے ہوتے ہیں۔ اب ہماری سوچ ہر طرف سے ہٹ کر ایک نقطے پر آ کر جمع ہونا شروع ہو جاتی ہے۔

اللہ تعالیٰ بھی یہی چاہتا ہے کہ میرا بندہ اپنے ذہن کو اپنی سوچ کو ہر طرف سے فارغ کر کے میری طرف متوجہ ہو۔ جب میرے سامنے کھڑا ہو تو پھر اس کا دھیان اس کی توجہ صرف میری طرف ہو، یہ اپنی ہر طرف کی سوچوں کو ختم کر کے میرے سامنے کھڑا ہو۔ اس کا ذہن مکمل طور پر میری جانب متوجہ ہو، اسی لیے اللہ تعالیٰ ہمیں نماز کے لیے اپنے سامنے سترہ رکھنے کا حکم دیتا ہے تاکہ شیطان نماز میں خلل پیدا نہ کرے۔ ہماری نماز میں سے کچھ حصہ اُچک نہ لے۔

بعض لوگ سترے کو بالکل اہمیت نہیں دیتے اور مسجد میں آگے جگہ ہونے کے باوجود پچھلی صفوں پر بلکہ کچھ لوگ تو دروازے کے نزدیک راستے کی جگہ پر نماز شروع کر دیتے ہیں یہ عمل مناسب نہیں ہے۔ جب اگلی صفوں میں جگہ ہو تو پہلے اگلی صفوں کو مکمل کرنا چاہیے۔ اگر نہیں تو پھر گزرنے کی جگہ سے ہٹ کر کسی کونے میں یا ستون کے پیچھے نماز ادا کرنی چاہیے۔ کیونکہ رسول اللہ ﷺ نے نمازی سے آگے سے گزرنے والے کے لیے سخت وعید بتائی ہے۔ اب یہ ہمارے لیے مناسب نہیں ہے کہ ہماری وجہ سے کسی کو عذاب پہنچے کوئی ہماری وجہ سے سزا کا مستحق ہو۔ ہمیں دوسروں کے لیے آسانی کرنی چاہیے۔ نماز کسی ایسی جگہ پر پڑھنی چاہیے جہاں کسی کو گزرنے میں کوئی تکلیف یا مشقت نہ ہو۔ ہمیں دوسروں کو اس گناہ سے بچانے کے لیے اسوۂ رسول ﷺ پر عمل کرتے ہوئے سترے کا اہتمام کرنا چاہیے۔ کیونکہ سترہ رکھنا نمازی

کے لیے مستحب عمل ہے۔ اس عمل کی وجہ سے دوسرے لوگوں کو گناہ گار ہونے سے بچا سکتے ہیں۔ جب ہمارے چھوٹے سے عمل سے دوسرے لوگ بڑی بڑی وعیدوں سے بچ سکتے ہیں تو ہمیں اس عمل کا خصوصی اہتمام کرنا چاہیے۔ تا کہ ہم دوسرے لوگوں کے لیے نفع مند ثابت ہوسکیں۔

نماز میں صف بندی کا کردار، فضیلت واہمیت

نماز ایک ایسا عمل ہے جو انسانی معاشرے کے اندر رہنے والے تمام انسانوں کی انفرادی، اجتماعی، نفسانی، جسمانی، روحانی اصلاح کرتا ہے۔ یہ تمام کائنات کے انسانوں کی تمام پریشانیوں problems کا حل solution ہے۔ ہمیں اس نماز کے عمل کے ذریعے اپنی تمام تر پریشانیوں، تکلیفوں، دکھوں، آزمائشوں، بیماریوں کو حل کرنا ہے۔ جب ہم نماز سے اپنے تمام معاملات کی راہنمائی حاصل کریں گے تو اللہ تعالیٰ ہمارے تمام معاملات میں ہماری مدد کرے گا۔ کیونکہ جناب محمد رسول اللہ ﷺ کو جب بھی کوئی تکلیف پریشانی یا کوئی اہم مسئلہ درپیش ہوتا تو آپ ﷺ نماز کے ذریعے اللہ تعالیٰ سے مدد حاصل کرتے تھے۔

نماز میں سب سے پہلا عمل صف بندی ہے۔ صف بندی کا ہمارے معاشرے میں کیا کردار ہے؟ اس کی کیا فضیلت اور اہمیت ہے؟ اگر ہم جناب محمد رسول اللہ ﷺ کی زندگی کا مطالعہ کریں تو ہمیں بخوبی علم ہو جائے گا کہ اس عمل کی نماز میں کیا اہمیت ہے۔

سیّدنا انس بن مالک رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: ''تم اپنی صفوں کو برابر کرو۔ پس صفوں کا برابر کرنا نماز کے پورا کرنے میں سے ہے۔'' [صحیح بخاری، صحیح مسلم]

سیّدنا نعمان بن بشیر رضی اللہ عنہما فرماتے ہیں: ''رسول اللہ ﷺ ہماری صفوں کو اس طرح سیدھا کراتے گویا اس کے ساتھ تیر کو سیدھا کیا جائے گا یہاں تک کہ آپ کو اطمینان ہو گیا کہ ہم نے اس مسئلہ کو آپ سے خوب سمجھ لیا ہے۔ [صحیح مسلم]

رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: ''اللہ کے بندو! اپنی صفوں کو برابر کرلو ورنہ اللہ تعالیٰ تمہارے درمیان اختلاف ڈال دے گا۔'' [صحیح مسلم]

سیّدنا انس بن مالک رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں کہ نبی کریم رؤف رحیم ﷺ نے فرمایا:

''سیسہ پلائی ہوئی دیوار کی طرح اپنی صفیں ملی ہوئی رکھو اور صفوں کو قریب قریب رکھو اور گردنیں برابر رکھو۔ اس ذات کی قسم جس کے ہاتھ میں میری جان ہے۔ یقیناً میں شیطان کو صف کے شگافوں میں داخل ہوتا دیکھتا ہوں گویا کہ وہ بکری کا بچہ ہے۔'' [سنن ابو داؤد]

سیّدنا براء بن عازب رضی اللہ عنہما بیان فرماتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ صفوں کے درمیان تشریف لاتے اِدھر اُدھر چکر لگاتے اور ہمارے سینوں اور مونڈھوں کو برابر کرتے اور ارشاد فرماتے تھے:

''اختلاف نہ کرو ورنہ تمہارے دل بھی مختلف ہو جائیں گے۔'' [سنن ابو داؤد]

سیّدنا عبداللہ بن عمر رضی اللہ عنہما سے مروی ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا:

''صفوں کو قائم کرو اور کندھوں کو برابر کرو اور خلامت چھوڑو اور اپنے بھائیوں کے ہاتھوں میں نرم ہو جاؤ اور صفوں کے درمیان شیطان کے لیے جگہ نہ چھوڑو اور جو صف ملائے گا اللہ تعالیٰ اس کو ملائے گا اور جو صف کاٹے گا، اللہ تعالیٰ اس کو اپنے سے کاٹ دے گا۔'' [سنن ابو داؤد۔ سنن الکبریٰ للبیہقی]

سیّدنا انس بن مالک رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ نبی کریم رؤف رحیم ﷺ نے فرمایا: ''صفیں برابر کرو میں تمہیں اپنے پیچھے سے بھی دیکھتا ہوں اور ہم میں سے ہر شخص یہ کرتا کہ اپنا کندھا اپنے ساتھی کے کندھے سے اور اپنا قدم اس کے قدم سے ملا دیتا تھا۔'' [صحیح بخاری]

اگر صرف دو لوگ نماز پڑھ رہے ہیں اور ایک امام اور دوسرا مقتدی ہے تو پھر آپ تیسرا آدمی آنے کی صورت میں اُس کو ہاتھ کے اشارے سے پیچھے کر سکتے ہیں مگر اگلی صف میں سے کسی کو پیچھے کر کے نئی صف بنانے کے لیے کھینچ نہیں سکتے۔

اس طرح اگر آپ آئے ہیں اور اگلی صف مکمل ہو چکی ہے اور اب اگلی صف میں جگہ نہیں ہے تو آپ پیچھے اکیلے کی صف بنا سکتے ہیں۔ یعنی اگلی صف میں جگہ نہ ملے تو پیچھے انفرادی یعنی اکیلے کی صف بنا کر نماز ادا کر سکتے ہیں۔ ان شاء اللہ یہ عمل صحیح ہے کیونکہ شیخ ابن باز اور علامہ

البانی رحمہ اللہ کا یہی موقف ہے اور امام ابن تیمیہ کا بھی یہی موقف ہے۔

سیدنا ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ بیان کرتے ہیں کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا: ''اگر لوگوں کو پتا چل جائے کہ اذان کہنے میں اور پہلی صف میں اجر وثواب کتنا ہے تو پھر انہیں صرف قرعہ ڈال کر حاصل کرنا پڑے تو وہ قرعہ بھی ڈالیں۔'' [صحیح بخاری، صحیح مسلم]

سیدنا براء بن عازب رضی اللہ عنہما بیان کرتے ہیں رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا: ''یقیناً اللہ تعالیٰ اور اس کے فرشتے پہلی صف والوں کی تعریف کرتے ہیں۔'' [سنن ابن ماجہ، سنن نسائی]

سیدنا ابو سعید خدری رضی اللہ عنہ بیان کرتے ہیں کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا: ''لوگ ہمیشہ تاخیر کرتے رہیں گے حتیٰ کہ اللہ تعالیٰ انہیں اپنی جنت سے بھی پیچھے کر دے گا۔'' [صحیح مسلم]

صحابہ کرام رضی اللہ عنہم نماز ادا کرتے وقت کندھے کے ساتھ کندھا اور پاؤں کے ساتھ پاؤں ملا کر کھڑے ہوتے تھے اور صف بندی میں مبالغے سے کام لیتے تھے۔ سیدنا انس اور نعمان بن بشیر رضی اللہ عنہم کی احادیث میں کندھے سے کندھا اور پاؤں سے پاؤں ملنے کی وضاحت ہے۔

آج کتنے ہی ایسے لوگ ہیں جو نماز میں پاؤں نہیں ملاتے بلکہ پاؤں سیدھے رکھنے کی بجائے ٹیڑھے رکھتے ہیں حالانکہ پاؤں سیدھے رکھنا سنت ہے ٹیڑھے رکھنا نہیں۔

سیدنا عبد اللہ بن زبیر رضی اللہ عنہما فرماتے ہیں: ''پاؤں کو سیدھا کرنا اور ہاتھ کو ہاتھ پر رکھنا سنت میں سے ہے۔'' [سنن ابو داؤد۔ البیھقی]

جماعت میں اکیلے کھڑے ہونے کا حکم:

اگلی صف میں اگر جگہ ہو تو پیچھے اکیلے کھڑے ہو کر نماز ادا نہیں کرنی چاہیے۔ اگر کوئی آدمی اس صورت میں نماز ادا کرے تو اسے نماز دہرانی پڑھے گی۔ کیونکہ نبی کریم رؤف رحیم صلی اللہ علیہ وسلم نے ایک شخص کو صف کے پیچھے اکیلے نماز پڑھتے ہوئے دیکھا تو آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے اس کو نماز دہرانے کا حکم دیا۔ [سند شافعی۔ مصنف عبد الرزاق]

ہمارے معاشرے میں ایک رواج عام ہو رہا ہے کہ اگلی صف میں سے کسی کو پیچھے کھینچ لیا جاتا ہے۔ اس عمل کا صحیح حدیث میں کوئی ثبوت نہیں ہے۔ بلکہ ایسا عمل کرنے کے متعلق جناب

محمد رسول اللہ ﷺ نے وعید فرمائی ہے۔ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: ”جس نے صف کو ملایا اللہ اس کو ملائے گا اور جس نے اسے منقطع کیا اللہ اسے توڑ دے گا۔“ [ابو داؤد]

یعنی اگلی صف میں سے کسی کو کھینچ کر پچھلی صف کے لیے لانا غلط عمل ہے اور اگر دو لوگ جماعت کروا رہے ہیں اور آپ تیسرے آئے ہیں تو پھر آپ اُس کو پیچھے کر کے اُس کے ساتھ کھڑے ہو کر صف بنا سکتے ہیں۔ اس طرح امام آگے کھڑا ہو گیا اور جو شخص اُسکے ساتھ کھڑا تھا اُس کو آپ نے پیچھے کر کے صف بنالی۔

آج ہمارے معاشرے میں نماز میں کسی نمازی سے قدم ملانے کا اہتمام ہے اور نہ کندھے سے کندھا ملانے کا رواج ہے۔ نمازی ایک دوسرے سے فاصلے پر دور کھڑے ہوتے ہیں۔ باہمی قدم مل جانے کو بڑا خطرناک تصور کرتے ہیں اس لیے ہر نمازی دوسرے نمازی سے دور کھڑے ہونے کے لیے اس کا اہتمام کرتا ہے۔ جبکہ اس عمل کو اللہ کے نبی جناب محمد رسول اللہ ﷺ نے فرمایا کہ اگر تم صف میں خلا پیدا کرو گے، صف میں فاصلہ رکھو گے تو اللہ تعالیٰ تمہارے دلوں میں خلا پیدا کر دے گا۔ تمہارے دلوں کو دور کر دے گا۔ تمہارے دلوں میں اختلاف پیدا کر دے گا۔ یہی وجہ ہے آج ہمارے معاشروں میں پانچ وقت نمازیں پڑھنے کے باوجود ایک مسجد میں رہنے والے ایک علاقے میں رہنے والے ایک ہی محلے میں عرصہ دراز سے مقیم لوگوں کے دل ایک دوسرے سے دور ہیں۔ آپس میں محبت اور اخوت والفت ختم ہوگئی ہے۔ کیونکہ ہم نے اپنے رب کے حکم کو اپنے نبی ﷺ کے طریقے کو فراموش کر دیا تو اس کی سزا کے طور پر آج مسلمانوں کے درمیان الفت ومحبت واخوت کا خاتمہ ہوگیا۔ اگر ہم چاہتے ہیں دوبارہ سے ہمارے دل ایک دوسرے کے قریب آجائیں اور ہمارے دلوں کے اختلاف ختم ہو جائیں تو ہمیں اپنے نبی جناب محمد رسول اللہ ﷺ کے طریقے کے مطابق اپنی زندگی کے ایک ایک عمل کو لانا پڑے گا اور ہم سب کو نماز کے لیے اپنی صفوں کو درست کرنا ہوگا۔ صف بندی کے لیے قدموں کے ساتھ قدم اور کندھے کے ساتھ کندھوں کو ملانا ہوگا۔ جس سے معاشروں میں دوبارہ سے مسلمانوں کے دل قریب آجائیں گے جس سے آپس میں

محبت واخوت پیدا ہوجائے گی۔

شیطان ہمارا دشمن ہے اس نے اللہ تعالیٰ کی عظمت ، بڑائی اور کبریائی کی قسم کھا کے کہا ہے کہ میں اس آدم کو گمراہ کروں گا کیونکہ اس کی وجہ سے میں اللہ تعالیٰ کی نظر سے گر گیا۔ اللہ تعالیٰ کے ہاں لعین ومردود ہوگیا اب میں آدم (علیہ السلام) اور اُن کی اولاد کو گمراہ کر کے اپنے ساتھ جہنم میں لے کر جاؤں گا اس کے لیے وہ ہر حربہ اور ترکیب استعمال کرتا ہے جس کی وجہ سے انسانوں کے درمیان نفرت، بغض، کینہ، حسد، اختلاف پیدا ہوتا ہے۔

صفوں کو ملانے کے لیے قدموں سے قدموں کا ملانا اور کندھوں کا کندھے سے ملانا یہ ایک ایسا عمل ہے جس میں ہم لوگ ایک دوسرے کے سب سے زیادہ قریب ہوتے ہیں۔ ہمارے قریب قریب ہونے سے ہمارے بدن میں خون کی جو بڑی بڑی رگیں ہیں وہ ایک دوسرے کے بدن کے ساتھ مَس Touch ہوتی ہیں۔ میرے بھائیو! شیطان ہمارا کھلا دشمن ہے جو ہر وقت اسی کام میں لگا رہتا ہے کہ میں نے آدم (علیہ السلام) کی اولاد کو کس طرح گمراہ کرنا ہے۔ شیطان ہمارے بدن میں ہمارے خون کی نالیوں میں ہمارے خون کے ساتھ گردش کرتا ہے۔ جب ہم ایک دوسرے کے قریب ہوتے ہیں تو شیطان جانتا ہے کہ اگر یہ ایک دوسرے کے قریب ہوگئے تو ان کے دل آپس میں مل جائیں گے یہ آپس میں محبت واُلفت میں بڑھ جائیں گے معاشرے میں پیار ومحبت کی فضا اور ماحول پیدا ہو جائے گا۔ ان کے دل ایک دوسرے کے قریب ہو جائیں گے۔ اسی وجہ سے وہ محنت کرتا ہے کہ یہ لوگ قریب قریب نہ آئیں ان کے قدم دوسروں کے ساتھ مل نہ جائیں اگر ان کے قدم اور کندھے آپس میں مل گئے تو ان کے دل آپس میں مل جائیں گے۔

آج مساجد میں مسلمانوں کا عجب حال ہے۔ نمازی ایک دوسرے کے قریب ہونا پسند نہیں کرتے ۔ نمازی دوسرے نمازیوں سے فاصلے پر کھڑے ہوتے ہیں۔ نجانے کیوں قدموں کو ملانے سے گریز کرتے ہیں نہ قدموں سے قدموں کو ملایا جاتا ہے اور نہ ہی کندھے سے کندھوں کو ملایا جاتا ہے ہر انسان دوسرے انسان سے نجانے کیوں دور ہونے کی کوشش کر

رہا ہے جب کہ ہمارا خالق و مالک ہمیں ایک دوسرے کے ساتھ قدم سے قدم اور کندھے سے کندھے ملانے کا حکم دے رہا ہے۔

ہمارے اندر کی روح invisible دوسرے کی روح کے قریب ہونا چاہتی ہے۔ اس قریب ہونے کو چاہت desire کہتے ہیں۔ میڈیکل پوائنٹ آف ویو سے کسی کے قریب ہونے سے اُس کے لیے ہمارے بدن میں ایک تحریک پیدا ہوتی ہے۔ اُسی تحریک کو محبت کہتے ہیں۔ یہ محبت بدن سے نہیں ہوتی بلکہ بدن کے اندر جو روح ہوتی ہے اُس کے ساتھ ہوتی ہے۔ جس طرح روح لطیف invisible ہے اسی طرح یہ کیفیت جو ایک دوسرے کے قریب اور ساتھ لگ کر کھڑے ہونے سے پیدا ہوتی ہے۔ جس کی ابتدا چاہت کی شکل میں شروع ہو کر محبت کی شکل میں انتہا کو پہنچتی ہے وہ بھی لطیف یعنی invisible ہی ہوتی ہے۔

رسول اللہ ﷺ نے فرمایا:

"پہلے اول صف کو پورا کرو پھر اُس کو جو پہلی صف کے نزدیک ہے۔"

[سنن أبو داؤد، صحيح ابن خزيمه، ابن حبان]

☆ سیّدنا براء بن عازب رضی اللہ عنہما سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ ہماری صفوں میں ایک جانب سے دوسری جانب چلتے اور ہمارے سینوں اور کندھوں کو چھوتے اور فرماتے تھے "بلا شبہ اللہ تعالیٰ پہلی صف والوں پر اپنی رحمت نازل کرتا ہے اور اس کے فرشتے اُن لوگوں کے لیے دعائیں کرتے ہیں۔"

☆ سیدہ عائشہ طاہرہ رضی اللہ عنہا سے مروی ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا: "بلا شک وشبہ اللہ صفوں کے داہنی طرف کھڑے ہونے والے لوگوں کی طرف رحمت نازل کرتا ہے۔ اور فرشتے اُن کے لیے دعائیں کرتے ہیں۔" [سنن ابن ماجه، صحيح ابن حبان]

☆ صف بندی کے متعلق امام ابو حنیفہ رحمہ اللہ کا موقف بہت زبردست ہے۔ آپ کا قول ہے جس کو امام محمد رحمہ اللہ نے بیان کیا ہے: "صفیں اور شانہ برابر کرو اور گچ کرو ایسا نہ ہو کہ شیطان بکری کے بچے کی طرح تمہارے درمیان داخل ہو جائے۔ [كتاب الآثار]

امام محمد رحمہ اللہ کہتے ہیں ہم بھی اسی کو لیتے ہیں کہ صف میں خلا چھوڑ دینا درست نہیں جب تک ان کو درست نہ کرلیا جائے۔

مذکورہ بالا احادیث اور امام کے قول کی رو سے صفوں کا سیدھا کرنا نہایت ضروری معلوم ہوتا ہے اور صفوں کی درستگی لازمی امر ہے۔ ٹیڑھی صفیں ہونے کی صورت میں باہمی پھوٹ، اختلافِ قلب اور باطنی کدورت کا موجب ہے۔ صفیں درست نہ کرنے پر سخت وعید ہے۔

سیّدنا نعمان بن بشیر رضی اللہ عنہما بیان کرتے ہیں کہ ''میں نے دیکھا کہ ہر آدمی اپنے ساتھی کے کندھے کے ساتھ کندھا ملایا کرتا تھا۔'' [صحیح بخاری]

سیّدنا قتادہ رحمہ اللہ کہتے ہیں کہ فرشتے آسمانوں میں صفیں باندھے ہوئے ہیں جس کے بارے میں اللہ تعالیٰ نے قرآن میں سورت الصافات میں فرشتوں کے بارے میں بتاتے ہوئے فرمایا ہے:

﴿وَالصّٰٓفّٰتِ صَفًّا﴾ [الصافات : 1]

''قسم ہے صف باندھے والے کی۔''

صف بندی کے بارے میں ہی ایک روایت میں حضرت حذیفہ رضی اللہ عنہ بتاتے ہیں کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا: ''ہمیں لوگوں پر تین چیزوں میں فضیلت دی گئی ہے۔''

۱۔ ہماری صفوں کو فرشتوں کی صفوں کی طرح بنا دیا گیا ہے۔

۲۔ ساری زمین کو ہمارے لیے مسجد بنا دیا گیا ہے۔

۳۔ اگر ہم پانی نہ پائیں تو اس کی مٹی کو ہمارے لیے ذریعہ طہارت بنا دیا گیا ہے۔ [صحیح مسلم]

سیّدنا جابر بن سمرہ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے، انہوں نے کہا رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا: ''تم اسی طرح صفیں کیوں نہیں بناتے جس طرح فرشتے اپنے رب کے پاس صفیں بناتے ہیں؟ ہم نے عرض کیا فرشتے اپنے رب کے پاس کس طرح صفیں بناتے ہیں؟ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا وہ پہلے اگلی صفوں کو پورا کرتے ہیں اور وہ صف کو سیسہ پلائی ہوئی دیوار کی طرح بناتے ہیں۔ [صحیح مسلم، سنن ابو داؤد، سنن النسائی]

☆ صفوں کو ملانے والوں کے لیے فرشتے اللہ تعالیٰ سے دعائیں کرتے ہیں۔

☆ سیّدنا ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ بیان کرتے ہیں:

رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: ''نماز میں صف سیدھی کرو۔ بلاشبہ صف سیدھی کرنا نماز کے حُسن میں سے ہے۔''

☆ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: ''نماز میں صفوں کو اچھے طریقے سے سیدھا کرو۔''

[مسند احمد]

☆ سیّدنا عبد اللہ بن عمر رضی اللہ عنہما فرماتے ہیں: ''مجھے یہ زیادہ پسند ہے کہ میرے دو دانت ٹوٹ جائیں اس بات سے کہ میں صف میں شگاف دیکھوں اور اسے بند نہ کروں۔'']مصنف عبد الرزاق]

☆ سیّدنا نعمان بن بشیر رضی اللہ عنہما سے روایت ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: ''تم ضرور بالضرور اپنی صفوں کو درست کرلو ورنہ اللہ تمہارے چہروں کے درمیان مخالفت ڈال دے گا۔'' [سنن ابو داؤد، مصنف عبدالرزاق]

ان احادیث سے کئی مسائل سمجھ میں آتے ہیں جیسے نمازی اپنے ساتھ والے نمازی کے کندھے کے ساتھ کندھا اور قدم کے ساتھ قدم ملا کر کھڑا ہوگا۔

☆ صفوں کے درست نہ رکھنے کی وجہ سے شیطان کا صف میں گھس جانا۔

☆ صفوں کے درست نہ رکھنے کی وجہ سے آپس میں باہمی محبت کا ختم ہو جانا، آپس میں اخوت کا ختم ہو جانا۔

☆ صفوں کی درستگی کا اہتمام نہ کرنے کی وجہ سے آپس میں اختلافات کا شروع ہو جانا، دلوں کا دور ہو جانا، دلوں میں سختی آجانا۔

☆ صفوں کے درست ہونے سے نماز کا درست ہونا۔

☆ صفوں کی درستگی سے دلوں کا باہم مل جانا۔

☆ صفوں کی درستگی سے آپس میں سیسہ پلائی ہوئی دیوار جیسے ہو جانا۔

☆ صفوں کی درستگی کے ساتھ ایمان کی درستگی کا تعلق ہونا۔

☆ صفوں کو ملانے والوں کو اللہ تعالیٰ کی طرف سے خوش خبری۔ جو صف ملائے گا اللہ تعالیٰ اُسے ملائے گا۔

☆ صفوں کو کاٹنے والوں کے لیے اللہ تعالیٰ کی طرف سے وعید۔ جو صف کاٹے گا اللہ تعالیٰ بھی اُس کو اپنے آپ سے کاٹ دے گا۔

☆ صفوں میں ملنے سے، ایک ساتھ جڑنے سے ہمارا فرشتوں کی طرح اپنے اندر صفت پیدا کرنا ہے۔ کیونکہ فرشتے صفوں میں مل کر ایک ساتھ جڑ کر کھڑے ہوتے ہیں، اس حالت کی وجہ سے ہماری صفوں کو فرشتوں کی صفوں کی طرح بنا دیا گیا۔

☆ صفوں کی درستگی یعنی صف بندی کرنا ہمارے لیے اللہ تعالیٰ کی طرف سے رحمت کا باعث ہے۔ یہ عمل ہمارے لیے رحمت کے اُترنے کا سبب بنتا ہے۔

صف بندی کے میڈیکل فوائد

نماز میں قدم سے قدم اور کندھے سے کندھا ملانے سے ہمارے بدن سے نکلنے والی شعاعیں Rediation دوسروں کے بدن میں جذب ہوتی ہیں اور دوسروں کے بدنوں سے نکلنے والی شعاعیں Rediation ہمارے بدن میں داخل ہوتی ہیں۔ جس کی وجہ سے ان دونوں انسانوں کے درمیان ایک تعلق Communication پیدا ہو جاتا ہے۔ یہی تعلق Communication محبت کہلاتا ہے۔ یہ محبت ہمارے درمیان نماز کے دوران ایک دوسرے کے ساتھ قدم سے قدم اور کندھے سے کندھا ملانے سے پیدا ہوتی ہے۔ اسی محبت کے بارے میں اس کائنات کے خالق نے بتایا کہ جو لوگ صفوں کو ملاتے ہیں فرشتے اُن لوگوں کے لیے دعا کرتے ہیں۔ صف کو ملانے سے اللہ تعالیٰ دلوں کو ملا دیتا ہے۔ صفوں کی درستگی کو ایمان کی درستگی بتلایا گیا۔ صفوں کی درستگی سے ہمیں میڈیکل پوائنٹ آف ویو سے مثبت Positivity طاقت ملتی ہے جو ہمارے اندر کی Positivity کو بڑھاتی ہے۔ یہ واحد ایسا عمل ہے جس کی وجہ سے ہم ایک دوسرے کے انتہائی قریب آجاتے ہیں۔ یہاں تک کہ ہمارا بدن دوسرے کے بدن کے ساتھ مل جاتا ہے۔ جس کی وجہ سے ہم سب کے اندر ایک طرح کا احساس Feelling پیدا ہوتی ہے۔ یہ ایک واحد ایسا عمل ہے جس کے ذریعے پوری کائنات میں بسنے والے انسانوں کے احساسات Feellings کو اُجاگر کیا جا سکتا ہے۔ ہم اپنے احساس کو بنا آواز کے اپنے بھائی کے بدن میں منتقل کر سکتے ہیں۔ اسی کے لیے اللہ تعالیٰ نے یہ عمل Process جس کو نماز کہتے ہیں، ہمارے لیے پسند کیا ہے۔ اسی عمل کے ذریعے ہمارے اندر کی منفی Negative سوچ Thinking جو ہمارے بھائی کے متعلق ہمارے ذہن میں شیطان نے وسوسے کی صورت میں پیدا کر دی تھی، ایک لمحے میں بنا کسی کے ساتھ بات

چیت کیے ختم ہو سکتی ہے۔ اگر ہم اپنے بھائی کے ساتھ جب قدم سے قدم اور کندھے سے کندھا ملائیں گے تو اللہ تعالیٰ ہمارے دلوں کو خود بخود ملا دے گا اور ہمارے دل کے اندر کی ساری کی ساری Negativity کو ختم کر دے گا۔ جیسے ہی یہ Negativity ختم ہو گی ہمارے دل کے اندر جتنی Negative باتیں ہوں گی مثلاً نفرت، کدورت، کینہ، حسد، بغض وغیرہ سب کی سب ختم ہو جائیں گی۔

اس عمل سے نہ صرف ایک گھر کی ایک محلے کی ایک علاقے کی ایک شہر کی ایک ملک کی بلکہ پوری کائنات کے اندر بسنے والے تمام انسانوں کے دلوں کے اندر پائی جانے والی نفرت، کدورت، کینہ، حسد، بغض، اختلاف، ہم صرف اس چھوٹے سے عمل کے ساتھ بنا کوئی طاقت استعمال کیے ختم کر سکتے ہیں۔

آج اس پوری کائنات میں ہر طرف جو اختلاف، نفرت، بغض، کینہ، حسد، کدورت پائی جا رہی ہے، اس کا بہترین اسلامی اور سائنسی علاج یہ ہے کہ ہم سب ایک دوسرے کے ساتھ مل جائیں اور ہم سب انسانوں کو ایک دوسرے کے اتنا قریب آنا ہے اتنا قریب آنا ہے کہ ہمارے سب کے قدم ایک دوسرے کے قدم کے ساتھ اور ہمارے کندھے دوسروں کے کندھوں کے ساتھ مل جائیں اور ہم سب پوری کائنات کے اندر اس طرح مل جل کے کھڑے ہو کر یہ پیغام دے دیں کہ ہم سب ایک دوسرے کے ساتھ مل جل کر کھڑے ہو گئے ہیں۔ ہم سب آپس میں متحد ہو گئے ہیں ہم سب ایک سیسہ پلائی ہوئی دیوار کی مانند بن گئے ہیں۔ اب کوئی تکلیف، پریشانی، دکھ، غم اگر ہمارے سامنے آ گیا تو ہم سب مل جل کر قدم کے ساتھ قدم اور کندھے کے ساتھ کندھا ملا کر مقابلہ کرنے والے ہوں گے۔

نماز کی اصل حقیقت بھی یہی ہے۔ ہمارا خالق و مالک ہمیں اس نماز کے اندر یہی سبق دینا چاہتا ہے کہ اگر تم سب لوگ اپنے دلوں کے اندر چھپے ہوئے اختلاف کو ختم کرنا چاہتے ہو آپس میں اتحاد اور محبت چاہتے ہو تم سب کے احساسات Feellings ایک طرح کی ہونی چاہئیں، تو اس کے لیے تمہارے رب نے جو طریقہ پسند کیا ہے اس کو اس تحفے میں جس کو اللہ

تعالیٰ نے معراج کی شب اپنے نبی جنابِ محمد ﷺ کو نماز کی صورت میں دیا تھا، ممکن ہے۔

صف بندی کے اس عمل میں میڈیکل سائنس بتاتی ہے کہ ہمارے درمیان پیار، محبت، الفت، چاہت، مساوات، رواداری، برداشت، صبر، تحمل، سکون، چین، آرام، راحت، سکھ پیدا کیا جا سکتا ہے۔ اگر ہم اس حقیقت کو جان لیں کہ صف بندی کے اندر رب تعالیٰ نے ہمارے لیے کتنی حکمتیں، مصلحتیں پوشیدہ رکھی ہیں تو ہر انسان اس پہ عمل کرنے کی کوشش کرے گا۔

زندگی کے کتنے مسائل ہم صرف صف بندی کے ذریعے حل کر سکتے ہیں اور آج معاشرے اور ملکوں کے اندر پھیلی ہوئی یہ نفرت کدورت ہم کتنی آسانی سے پیار محبت اور مساوات رواداری میں بدل سکتے ہیں۔

اگر ہم صرف اپنی زندگیوں میں آج سے چودہ سو سال پہلے کے عمل صف بندی کا اہتمام کر لیں ہر انسان اس کے لیے اہتمام کرے کوشش کرے ہر گلی محلے، علاقے، شہر، ملک کے انسان صرف اسی عمل کو اپنانے کے لیے تیار ہو جائیں تو ہماری زندگی کے کتنے مسائل بآسانی حل ہو سکتے ہیں۔ ہمارے معاشرے امن کے گہوارے بن سکتے ہیں۔ لوگوں کی زندگیوں میں پیار، محبت، سکون، چین آرام راحت آسانی سے میسر ہو سکتی ہے۔ اگر ہم اپنے نبی جناب محمد ﷺ کے نورانی اور معطر طرز زندگی کو اپنی زندگیوں کے لیے نمونہ بنا لیں اور جس طرح ہمارے پیارے نبی جناب محمد ﷺ نے نماز میں صف بندی کا اہتمام کیا جس طرح آپ ﷺ نے صفوں کے اندر گھوم گھوم کر ایک ایک صحابی کے قدم کو اپنے بھائی کے قدم کے ساتھ اور کندھے کو کندھے کے ساتھ ملایا صفوں کو سیدھا کیا صفوں کے درمیان خلا کو پُر کیا اللہ تعالیٰ نے اس عمل کی برکت کی وجہ سے پیارے پیغمبر محمد ﷺ کے تمام ساتھیوں کے دلوں کو آپس میں ملا دیا۔ اسی عمل کی وجہ سے ان لوگوں کے درمیان پیار محبت الفت چاہت اتنی بڑھی کے خون کے رشتے پیچھے رہ گئے اور اس عمل کے کرنے کی وجہ سے ان کے رشتے اتنے مضبوط ہوئے کہ قیامت تک کے آنے والے انسانوں کے لیے نمونہ بن گئے۔

صف بندی کا سب سے بڑا فائدہ یہ ہے کہ اللہ تعالیٰ ہمیں عملی طور پر روزانہ دن میں

پانچ بار اس چیز کی مشق کرواتا ہے کہ تم لوگوں نے آپس میں متحد ہو کر رہنا ہے آپس میں مل جل کر رہنا ہے۔ سیسہ پلائی ہوئی دیوار کی طرح اکٹھے رہنا ہے تم لوگوں نے صف بندی کے ذریعے آپس کے اختلاف کو مٹا کر پیار و محبت سے اس دنیا کو بھر دینا ہے۔

صف بندی کے ذریعے ہمارے آپس کے فرق ذات پات کے فرق رنگ و نسل کے فرق سوچ و سمجھ کے فرق مقام و مرتبہ کے فرق بڑے چھوٹے کے فرق کو اللہ تعالیٰ عملی طور پر ختم کرنا چاہتا ہے۔ پوری کائنات میں صرف صف بندی واحد ایسا عمل ہے جس کے ذریعے ہم صوبائی لسانی ذات پات قومی رنگ و نسل کے تمام اختلاف کو آپس کے تمام جھگڑوں کو ختم کر سکتے ہیں کیونکہ اللہ تعالیٰ نے ہمارے لیے جس تحفے کو پسند کیا ہے اس میں دونوں جہانوں کی تمام کی تمام پریشانیوں غموں دکھوں مصیبتوں بیماریوں کا علاج موجود ہے۔

صف بندی کے فوائد میں ایک واقعہ میری نظر سے گزرا کہ امریکہ کی ریاست کنتا کے میں ایک ٹی وی ڈائریکٹر رون سمیت تھا جو لگاتار کئی سالوں سے اپنے ٹی وی چینل پر اسلام مخالف پروگرام دکھاتا تھا وہ انسان اسلام کے سخت خلاف تھا اسلام دشمنی اُس کی رگ رگ میں بھری ہوئی تھی وہ اسلام کے خلاف زہر اگلتا تھا۔ ہر وقت اسلام دشمنی کی آگ میں جھلستا رہتا تھا اور اسلام کے خلاف پروگرام کر کے بہت خوشی محسوس کرتا تھا۔ ایک بار وہ اچانک ایک ایسے ہال میں پہنچا جہاں مسلمان با جماعت کندھے کے ساتھ کندھا ملا کر اور قدم کے ساتھ قدم ملا کر کھڑے ہوئے تھے جب اُس نے ایک صف میں کالے گورے امیر غریب بادشاہ فقیر رعایا غلام چھوٹا بڑا سب کو کھڑے دیکھا تو وہ شخص دیکھتا ہی رہ گیا اور اپنے اسلام لانے کے بارے میں بتاتے ہوئے کہنے لگا میں اسلام کے سخت خلاف تھا اور اسلام دشمنی میرے اندر کوٹ کوٹ کر بھری ہوئی تھی میں اسلام کے خلاف آگ اُگل کر بہت خوشی محسوس کرتا تھا میں نے اچانک ایک ہال میں مسلمانوں کو باجماعت نماز ادا کرتے ہوئے دیکھا اور میں حیران رہ گیا کہ اُسی ہال کا مالک اور اُس کے بالکل ساتھ کھڑا اُسی ہال کے اندر صفائی کرنے والا ملازم دونوں قدم کے ساتھ قدم اور کندھے کے ساتھ کندھا ملا کر کھڑے ہیں گورا اور کالا

ایک ساتھ کھڑے ہیں یہاں کوئی امیر غریب نہیں بڑا چھوٹا نہیں سب کے سب برابر ہیں یہ منظر دیکھتے ہی میرے دل کی کیفیت بدل گئی یہ منظر کئی دن تک میرے دل و دماغ کو بے قرار اور بے چین کرتا رہا آخر کار میں نے اسلام کے متعلق مطالعہ کرنا شروع کر دیا میرے اوپر اسلام کی حقانیت اور حقیقت کھلتی چلی گئی اور آخر کار میں دائرہ اسلام میں شامل ہو گیا اور آج میرا وہی چینل جو کبھی اسلام کے خلاف چلتا تھا آج اسلام کی اشاعت اور تبلیغ کے لیے وقف ہو چکا ہے۔ جہاں پر ہر وقت اسلامی تعلیمات پر مبنی پروگرام نشر کیے جاتے ہیں۔

جدید میڈیکل سائنس صف بندی کے بارے میں بتاتی ہے کہ ہر انسان کے اندر سے ایک مخصوص قسم کی لہریں نکلتی ہیں ۔ جب انسان ایک دوسرے کے قریب ہوتے ہیں حتیٰ کہ قدم کے ساتھ قدم اور کندھے کے ساتھ کندھا ملتا ہے تو ایک دوسرے کی لہریں Radiations ایک دوسرے کے بدن میں داخل ہوتی ہیں جس کی وجہ سے دل میں محبت پیدا ہوتی ہے آپس میں قربت بڑھتی ہے۔ایک دوسرے کے قریب قریب ہونے سے ہمارے دل قریب آجاتے ہیں۔ دل میں ایک عجیب قسم کی کشش پیدا ہو جاتی ہے۔ جو دوسروں کی طرف دل خود بخود کھنچے چلے جاتے ہیں۔ اسی کی طرف اللہ تعالیٰ نے اپنے نبی جناب محمد رسول اللہ ﷺ کے ذریعے راہنمائی فرمائی ہے کہ نماز میں قدم کے ساتھ قدم ملانا اور کندھے کے ساتھ کندھا ملانے سے اللہ تعالیٰ دلوں کو ملا دیتا ہے اور اگر صف میں خلا ہوگا تو نبی کریم ﷺ نے فرمایا صف میں اختلاف نہ کرو ورنہ تمہارے دلوں میں اختلاف پیدا ہو جائے گا۔ نماز میں صف بندی کی وجہ سے قدم سے قدم ملانے سے ہمارے خون کی بڑی بڑی نالیاں جو ہمارے بدن سے خون کو ایک جگہ سے دوسری جگہ پہنچاتی ہیں وہ ایک دوسرے کے ساتھ مَس touch ہوتی ہیں۔ ہمارے بدن سے قریب ہونے سے ہمارے اندر سے نکلنے والی شعائیں radiation دوسروں کے بدن کے اندر داخل ہوتی ہیں۔

نیت

جس نماز کی ادائیگی کا ارادہ ہو، فرض ہو یا نفل دل میں اس کی نیت کرنا ضروری ہے۔
رسول اللہ ﷺ نے فرمایا:
"اعمال کا دارومدار نیتوں پر ہے۔" [صحیح بخاری، صحیح مسلم]
نیت کا محل دل ہے اور زبان سے نیت کرنا رسول اللہ ﷺ اور آپ ﷺ کے صحابہ کرام رضی اللہ عنہم سے ثابت نہیں ہے۔
شیخ الاسلام ابن تیمیہ رحمہ اللہ فرماتے ہیں: "الفاظ سے نیت کرنا علماء مسلمین میں سے کسی کے نزدیک بھی مشروع نہیں۔" [الفتاویٰ الکبری]
آپ ایک اور جگہ فرماتے ہیں:
"اگر کوئی انسان سیّدنا نوح علیہ السلام کی عمر کے برابر تلاش کرتا رہے کہ رسول اللہ ﷺ اور آپ کے صحابہ کرام رضی اللہ عنہم میں سے کسی نے زبان سے نیت کی ہو تو ہرگز کامیاب نہیں ہوگا سوائے جھوٹ بولنے کے، اگر اس میں ذرہ برابر بھی کوئی خیر و بھلائی ہوتی تو صحابہ کرام رضی اللہ عنہم سب سے پہلے ایسا کرتے اور ہمیں بتا کر جاتے۔" [اغاثة الھفان]
امام ابن تیمیہ رحمہ اللہ فرماتے ہیں:
"نیت دل کے ارادے اور قصد کو کہتے ہیں۔ قصد اور ارادہ کا مقام دل ہوتا ہے، زبان نہیں ہے۔" [الفتاوی الکبری]
نیت کے بارے میں امام ابن قیم الجوزیہ رحمہ اللہ فرماتے ہیں:
"زبان سے الفاظ کے ساتھ نیت کرنا بدعت ہے۔" [زاد المعاد]

''نیت صرف دل کے ارادے کو کہتے ہیں۔'' [شرح المهذب]

ملا علی قاری حنفی رحمہ اللہ فرماتے ہیں:

''الفاظ کے ساتھ نیت کرنا جائز نہیں ہے۔ کیونکہ یہ بدعت ہے۔'' [مرقاۃ شرح مشکوٰۃ]

ابن عابدین حنفی کہتے ہیں:

''زبان سے نیت کرنا بدعت ہے۔'' [رد المختار]

ابن ہمام حنفی کہتے ہیں:

''رسول اللہ ﷺ اور صحابہ کرام رضی اللہ عنہم میں سے کسی ایک سے بھی زبان کے ساتھ نیت کرنا منقول نہیں ہے۔'' [فتح القدیر]

علامہ انور شاہ کشمیری دیوبند سے تعلق رکھتے ہیں، کہتے ہیں:

''نیت کرنا صرف دل کا معاملہ ہے۔'' [فیض الباری]

نیت دل کا معاملہ ہے۔ نیت کسی کام کے ارادے اور عزم کا نام ہے۔ اس کا مقام دل ہوتا ہے۔ اس کا زبان کے ساتھ کوئی تعلق نہیں ہوتا۔

نیت کے دو حصے ہیں پہلا یہ کام کس کے لیے کرنا ہے اور دوسرا حصہ یہ کہ کون سا کام کرنا ہے۔ پہلے کا جواب یہ ہے کہ نماز خالص اللہ تعالیٰ کے لیے ہے، اس کو اخلاص کہتے ہیں۔ دوسرے کا جواب یہ ہے کہ فلاں نماز پڑھنے لگا ہوں مثلاً فجر، ظہر، عصر، فرض یا نفل ادا کرنی ہے یا قضا کتنی رکعات ہیں۔ یہ پوری تفصیل صرف ذہن میں ہونی چاہیے نہ کہ زبان پر۔ نیت صرف دل سے کسی کام کے کرنے یا نہ کرنے کا ارادہ کرنا ہی کافی ہو جاتا ہے۔ اس کو زبان سے کہنا شرط نہیں ہے۔ بلکہ زبان سے کہنے سے نیت اپنے معنوں میں نہیں رہے گی بلکہ قول بن جائے گی۔

نیت کے بارے میں جناب محمد رسول اللہ ﷺ نے فرمایا ہے:

''جتنے کام ہیں وہ نیت سے ہی ٹھیک ہوتے ہیں اور ہر آدمی کو وہی ملے گا جو نیت کرے۔ پھر جس نے دنیا کمانے یا کسی عورت سے نکاح کے لیے ہجرت کی اس

کی ہجرت اسی کام کے لیے ہوگی۔" [صحیح بخاری: 1]

نیت کے فوائد:

نیت دل کے ارادے کو کہتے ہیں ۔نیت دل کا معاملہ ہے۔نیت دل سے کسی کام کے کرنے یا نہ کرنے کا ارادہ ہے۔ یہ نیت ہی ہے جس کے اوپر پورے اعمال کا دارو مدار ہے۔ آپ کی جیسی نیت ہوگی آپ کا عمل بھی ویسا ہی ہوگا۔نیت کے متعلق شرعی اعتبار سے آپ نے بے شمار فوائد سنے اور پڑھے ہوں گے میں یہاں نیت کے میڈیکل فوائد آپ کے ساتھ شیئر کر رہا ہوں۔اس کو سب سے پہلے اچھی طرح پڑھیں پھر سمجھنے اور پھر اسی پر سو فیصد 100% عمل کرنے کی کوشش کیجئے گا۔

میڈیکل سائنس بتاتی ہے۔نیت ہماری سوچ Thinking ہے۔جیسی سوچ ہوگی آپ کا یقین بھی ویسا ہی بنتا جائے گا کیونکہ سوچ Thinking ہمارا یقین Belive بناتی ہے۔ ہمارا جیسا یقین ہوگا ہماری اقدار Values ویسی ہی بن جائیگی اور جیسی ہماری قدریں Values ہونگی ویسا ہی ہمارا کردار Character بنے گا اور جیسا ہمارا کردار ہوگا ویسا ہی ہمارا عمل Action ہوگا اور جیسا عمل ہوگا ویسی ہی ہماری زندگی Life ہوگی۔

☆ Thinking

☆ Belive

☆ Vulues

☆ Character

☆ Action

☆ Life

اگر آپ کی سوچ مثبت Positive ہے تو آپ کا یقین مثبت ہوگا جب یقین مثبت ہے تو آپ کی اقدار مثبت ہونگی اور جب اقدار مثبت ہوں گی تو آپ کا کردار مثبت ہوگا جب کردار مثبت ہوگا تو آپ کا عمل خود بخود مثبت ہوجائے گا عمل مثبت ہے تو آپ کی زندگی مثبت

ہوگی یعنی سوچ نیت مثبت ہے تو آپ کی زندگی مثبت Positive ہے۔ اور اگر آپ کی سوچ منفی Negative ہے تو آپ کا یقین منفی ہوگا جب یقین منفی ہوگا تو آپ کی اقدار منفی ہونگی جب اقدار منفی ہونگی تو آپ کا کردار منفی ہوگا جب کردار منفی ہوگا تو آپ کا عمل خود بخود منفی ہوجائے گا جب عمل منفی ہوجائے گا تو آپ کی زندگی Life منفی ہوجائے گی۔

آج ہمارے معاشرے کا سب سے بڑا بگاڑ منفی سوچ Negative Thinking ہیں۔ جس کی وجہ سے پورے معاشرے میں ہر طرف برائی ہی برائی نظر آرہی ہے۔ سب کے سب عمل جتنے مرضی اچھے کرتے جائیں جب آپ کی Base بنیاد ہی منفی Negative ہے تو اس کے اوپر کھڑی ہونے والی عمارت Building مثبت کیسے ہوسکتی ہے۔

اس کائنات کے اندر اگر کوئی تبدیلی Change لاسکتا ہے تو وہ صرف اور صرف انسانوں کی سوچ نیت Thinking کو بدل کر لایا جا سکتا ہے۔ اسی طریقے سے پوری کائنات میں بسنے والے انسانوں کے تمام مسائل کو مصائب کو امراض کو پریشانیوں کو دکھوں کو تکلیفوں کو مشکلات کو غموں کو بہتر کیا جا سکتا ہے۔ یہ واحد علاج ہے جو پوری کائنات کے انسانوں کے بدن اور روح دونوں کی تمام بیماریوں اور تکلیفوں کو دور کرسکتا ہے۔ اگر ہم انسانوں کے اعمال کی بجائے ذہن پر سوچ پر نیت پر محنت کریں تو ہم اُن کے تمام وہ اعمال جو اس خوبصورت کائنات کو گندا Negative کر رہے ہیں۔ بہت آسانی کے ساتھ بنا کوئی طاقت کا استعمال کیے بنا کسی دوا Medicine کو استعمال کئے ہم پوری کائنات کے اندر پھیلی ہوئی تمام کی تمام مشکلات پریشانیوں مصائب مسائل امراض کا با آسانی علاج کر سکتے ہیں۔

اسی لیے ایک ایسے عمل کی ابتدا کے وقت آپ کی سوچ نیت کو ہمارا خالق و مالک سو فیصد 100% اپنے لیے خالص کرنا چاہتا ہے۔ وہ ہمارے دل میں موجود تمام الہ معبود کو ہمارے دلوں سے نکال کر خالص اپنی طرف لانا چاہتا ہے۔ اسی لیے کہا گیا ہر انسان کے لیے وہی ہے جس کی وہ نیت کرتا ہے۔ یعنی اُس نے پہلے سے دل میں سوچا ہوا ہے اس کو صرف وہی ملنا ہے۔ اگر اُس نے عمل یعنی نماز کے ذریعے اپنے خالق و مالک کی رضا و محبت مطلوب رکھی ہے

تو اسے ویسی رضا و محبت ملے گی اور اگر اس کی غرض و غایت دنیا کو دکھانا اور مشہور ہونا ہے تو اسے شہرت و ناموری مل جائے گی مگر آخرت میں اس کے دامن میں سوائے پچھتاوے شرمندگی رسوائی اور ندامت کے کچھ بھی ہاتھ نہ آئے گا۔

نماز کا طریقہ

تکبیر تحریمہ:

جب نماز شروع کی جائے تو تکبیر سے شروع کی جائے یعنی نماز شروع کرتے وقت ''اللہ اکبر'' کہا جائے۔ بخاری شریف کی حدیث میں ہے کہ تکبیر تحریمہ واجب ہے اور نبی کریم رؤوف رحیم ﷺ تکبیر تحریمہ سے نماز شروع کرتے تھے۔

ابوحمید الساعدی رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ جب نماز کو اُٹھتے قبلے کی طرف منہ کر کے دونوں ہاتھ اُٹھاتے اور تکبیر تحریمہ یعنی اللہ اکبر کہتے۔ [سنن ابن ماجہ مترجم جلد نمبر 1 حدیث نمبر 803]

مالک بن حویرث رضی اللہ عنہ کا بیان ہے کہ رسول اللہ ﷺ جب تکبیر تحریمہ کہتے تو دونوں ہاتھ اپنے کانوں تک اُٹھاتے تھے۔ [صحیح مسلم مترجم جلد نمبر 2 ص 19]

ابن عمر رضی اللہ عنہ سے روایت ہے رسول اللہ ﷺ جب نماز کے لیے کھڑے ہوتے تو تکبیر تحریمہ کہتے تو دونوں ہاتھ اپنے دونوں مونڈھوں تک اُٹھا کے ''اللہ اکبر'' کہتے۔ [صحیح مسلم مترجم جلد نمبر 2 ص 19]

ابو قلابہ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے انہوں نے مالک بن حویرث رضی اللہ عنہ کو نماز پڑھتے دیکھا انہوں نے نماز پڑھنے کے لیے تکبیر تحریمہ کہی اور اپنے دونوں ہاتھوں کو اُٹھایا اور جب رکوع کرنے لگتے تو اس وقت بھی دونوں ہاتھ اُٹھاتے اور جب رکوع سے سر اُٹھاتے تو بھی دونوں ہاتھ اُٹھاتے اور بیان کیا کرتے کہ رسول اللہ ﷺ ایسا ہی کیا کرتے تھے۔ [بخاری جلد نمبر 1 باب نمبر 474 حدیث نمبر 700]

ابوہریرہ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ جب نماز شروع کرتے تکبیر تحریمہ کہتے

دونوں ہاتھ اُٹھاتے لمبے کر کے۔[سنن ابی داؤد مترجم جلد نمبر 1 باب نمبر 269-حدیث نمبر 748]

ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ جب تکبیر تحریمہ کہتے نماز کی خوب کھلے رکھتے انگلیاں اپنی۔[جامع ترمذی مترجم جلد نمبر 1ابواب الصلوۃ]

ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ جب کھڑے ہوتے نماز کو اُٹھاتے دونوں ہاتھ خوب کھول کر۔ ''امام ترمذی نے اس کو حسن کہا ہے۔'' [جامع ترمذی مترجم جلد نمبر 1ابواب الصلوۃ]

سجدہ کی جگہ پر نظر رکھ کر تکبیر تحریمہ ''اللہ اکبر'' کے الفاظ کہے۔

[سنن ابن ماجہ حدیث 803اقامۃ الصلوٰت]

ان احادیث کی روشنی میں ہمیں معلوم ہوا کہ تکبیر تحریمہ کے وقت اللہ اکبر کہتے ہوئے اپنے ہاتھوں کو اُٹھایا جائے تو لمبے کر کے اُٹھایا جائے۔ انگلیاں کھلی رکھی جائیں نہ کہ ہاتھوں کی انگلیاں بند کر کے ہاتھ اُٹھائے جائیں اور نہ ہی انگلیوں کو ایک دوسرے کے ساتھ ملایا جائے اور نہ ہی انگلیوں کو کشادہ کیا جائے بلکہ اتنا ہی فاصلہ رکھا جائے جتنا فاصلہ عام طور پر انگلیوں کے درمیان ہوتا ہے۔

ہمارے معاشرے میں اکثر یہ دیکھنے میں آتا ہے کہ تکبیر تحریمہ کے وقت ہاتھوں کی حالت ہاتھوں کی انگلیوں کی کیفیت کھلی ہوئی نہیں بلکہ موڑی ہوئی ہوتی ہے۔ جب کہ ہمیں نماز میں اپنی ایک ایک حرکت نبی کریم رؤف رحیم ﷺ کے طریقے کے مطابق کرنی ہیں۔ اکثر لوگ تکبیر تحریمہ کے وقت اپنے ہاتھوں کو کانوں کے ساتھ چھوتے ہیں جب کہ نبی کریم رؤف رحیم ﷺ سے یہ طریقہ ثابت نہیں ہے۔

ہمارے معاشرے میں ایک بات اور بھی بہت عام دیکھنے میں آئی ہے کہ بعض افراد تکبیر تحریمہ کے وقت اپنے ہاتھوں کو معمولی سا اُٹھاتے ہیں سینے کے برابر بھی نہیں کرتے اور ہاتھوں کو باندھ لیتے ہیں۔ ذرا سا اپنے ہاتھوں کو اُٹھایا اور فوراً سینے پر باندھ لیا۔ یہ طریقہ بھی

نبی کریم رؤف رحیم ﷺ سے ثابت نہیں ہے۔

تکبیر تحریمہ سے نماز شروع ہوتی ہے۔رسول اللہ ﷺ نے فرمایا:

((تحريمها التكبير و تحليلها التسليم.)) [ابو داؤد،ترمذی،ابن ماجہ]

نماز (کے دوران میں بات چیت) کا حرام ہونا تکبیر ہی (کے بعد) ہے اور اس (بات چیت) کا حلال ہونا سلام ہی (کے بعد) ہے۔

نماز شروع کرتے وقت ''اللہ اکبر'' کہیں۔

تکبیر تحریمہ کے میڈیکل فوائد:

میڈیکل سائنس کہتی ہے۔جب انسان کسی کے ساتھ گفتگو کرتا ہے تو وہ جب اپنے مدمقابل کے ساتھ بات چیت شروع کرتا ہے تو اُس کے دماغ Brain میں ایک بے نالی غدود گلینڈ Endocrine System کا غدود گلینڈ ہے۔جس کو Pineal Gland پینیل غدود کہتے ہیں۔اُس کے اندر ایک رطوبت Cicretion پیدا ہوتی ہے جو ہارمون Harmon کہلاتی ہے۔اس ہارمون کا کام ہمارے جسم کے اندر ہونے والے عوامل کے ساتھ ہے۔مثلاً اس ہارمون کی وجہ سے ہمارے جسم کو گرمی اور سردی کا احساس ہوتا ہے۔بھوک اور پیاس کا احساس ہوتا ہے۔خوشی اور غمی کا احساس ہوتا ہے۔درد اور سکون کا احساس ہوتا ہے۔طاقت اور کمزوری کا احساس ہوتا ہے۔اسی ہارمون کی وجہ سے ہمارے جسم میں ہونے والی تبدیلیوں کا احساس ہمارے دماغ تک پہنچتا ہے۔اسی ہارمون کی وجہ سے ہی جب ایک لڑکا کسی لڑکی کو Focus کر کے گفتگو کرتا ہے تو وہ لڑکا اپنے جسم کے ساتھ ہونے والے بہت سارے عوامل سے لاپرواہ ہو جاتا ہے۔مثلاً جب وہ اپنی گفتگو کا آغاز کرتا ہے تو اگر وہ سخت سردی کے موسم میں جب درجہ حرارت منفی ڈگری سے بھی نیچے ہو اور برف گر رہی ہو اور یہ لڑکا دوران گفتگو اگر باہر ننگے بدن آ گیا ہے اور اپنی گفتگو میں اتنا محو ہو چکا ہے تو اب اس کو باہر کے منفی ٹمریچر کا احساس ختم ہو جائے گا۔کیونکہ اس کی گفتگو Conversation کا محور اتنی زیادہ گہرائی میں ہو چکا ہے۔وہ اپنی مکمل توجہ Concentration کے ساتھ اپنی گفتگو میں محو ہو چکا ہے۔اب

اس کو کسی درد اور تکلیف کا احساس نہیں ہو رہا۔ کسی بھوک اور پیاس کا احساس نہیں ہو رہا۔ کسی سردی اور ٹھنڈ کا احساس نہیں ہو رہا۔ وہ مسلسل گفتگو میں محو ہے اور اپنے چہرے پر بار بار مسکراہٹ سجا رہا ہے اور اس کے تمام مسلز Muscles مکمل سکون Relaxation میں ہیں۔ اس کے چہرے پر سکون ہے۔ مسکراہٹ ہے۔ وہ کچھ کچھ لمحے کے بعد ایک عجیب سی خوشی کی لہر اپنے چہرے پر ظاہر کر رہا ہے۔ اور وہ خوشی کبھی کبھی سامنے سے دیکھنے والے شخص کو بظاہر نظر آتی ہے۔ وہ ایک گھنٹہ نہیں، دو نہیں، تین نہیں، چار نہیں، پانچ نہیں بلکہ اس کو اگر ساری رات اسی طرح اسی حالت میں منفی پانچ ڈگری ٹمپریچر میں ننگا بٹھا کر بات کرنے کو کہیں گے تو وہ بغیر کسی تکلیف اور پریشانی کے ساری رات بنا کچھ کھائے پیے، بنا لیٹے، بنا کوئی درد اور تکلیف محسوس کیے ساری رات سردی اور ٹھنڈ کو فراموش کر کے اپنی گفتگو میں محو ہو کر رات گزار دے گا۔ میرے بھائیو! یہی کیفیت جو یہ لڑکا کسی لڑکی کے ساتھ گفتگو کے دوران پیدا کرتا ہے اور اس کو کوئی خبر نہیں ہوتی کہ اُس کو کوئی دیکھ رہا ہے۔ کوئی اس کا مذاق اڑا رہا ہے۔ کون آیا ہے کون گیا ہے۔ لوگ کیا کہتے ہیں۔ لوگ کیا سمجھتے ہیں۔ وہ ان ساری باتوں سے بے پروا ہو کر صرف اپنی گفتگو پر توجہ مرکوز رکھتا ہے۔ بنا یہ سوچے سمجھے کہ اس چیز کا دوسروں کی زندگیوں میں کیا اثر پڑ رہا ہے۔ وہ صرف اور صرف اپنی تمام توجہ Concentration کو اپنی گفتگو Conversation پر مرکوز رکھتا ہے۔

اللہ تعالیٰ بھی ہم سے یہی توجہ Concentration پوری طرح ہم سے مانگتا ہے کہ جس طرح تم آپس میں جب گفتگو میں محو ہوتے ہو تو پوری توجہ پورے دھیان اور پوری محبت سے ہوتے ہو۔ دنیا کے لوگوں کی، دنیا کے معاملات کی، دنیا کے اندر موجود ہر چیز سے بے نیاز ہو جاتے ہو۔ اسی طرح میرے ساتھ بھی محو گفتگو ہو جاؤ۔ ہر چیز کو میرے لیے چھوڑ دو۔ صرف میری محبت اور میری گفتگو میں محو ہو جاؤ۔ میں تمہارا رب تمہارے ہر ہر بول، ہر ہر جملے، ہر ہر بات کا جواب دوں گا۔ تمہارے منہ سے نکلنے والے ہر کلمے کی قدر کروں گا۔ تمہارے منہ کے ہر لفظ کو مقام اور اہمیت دوں گا۔ دنیا کے لوگ تو تمہارے اندر کے جذبات کی

قدر نہیں کرتے، وہ تمہارے دل سے اٹھنے والی بات کو کوئی اہمیت نہیں دیتے مگر میں تمہارا رب ساری کائنات کا مالک سارے جہانوں کا پالنے والا۔ تمہارے ایک ایک بول کا جواب دوں گا۔ تمہاری ایک ایک بات کو پوری توجہ اور دھیان سے سنوں گا۔ بس تو ایک بار میرے سامنے اُسی طرح محو گفتگو ہو تو سہی۔ میرے سامنے دنیا کو چھوڑ کے آ تو سہی۔ اپنی پوری توجہ، پورا دھیان میری طرف مبذول کر تو سہی۔ اللہ تعالیٰ کے سامنے اُسی محبت و پیار کے ساتھ کھڑا تو ہو جو ہم دنیا میں اپنے جیسے انسان سے کرتے ہیں۔ اللہ تعالیٰ اپنے ساتھ گفتگو شروع کرنے سے پہلے ہمارے اندر یہ جذبہ پیدا کرنا چاہتا ہے اور اللہ تعالیٰ چاہتا ہے جب تم میرے سامنے کھڑے ہو۔ مجھ سے گفتگو شروع کرو تو اس بات کا اقرار کرو کہ اس کائنات کی تمام چیزیں جن پر سورج چمکتا ہے، یہ تمام چھوٹی ہیں اور میرا رب ان تمام چیزوں سے جن کو میں اپنے سامنے بہت مقام و مرتبہ دیتا ہوں۔ میرا رب ان تمام چیزوں سے سب سے بڑا ہے۔ اور میں نے تمام چیزوں کو اپنے رب کے سامنے حقیر اور معمولی مان لیا ہے۔ اور میں اس بات کا اقرار کرتا ہوں، میرا اکیلا رب اس کائنات میں اس قابل ہے۔ جس کو میں سب سے بڑا مانوں۔

تکبیر تحریمہ میں انسان اپنے آپ کو اپنے رب کے سامنے سرنڈر Surrenders to Allah کرتا ہے اور یہ مان لیتا ہے کہ اے میرے رب میں نے اپنے دونوں ہاتھوں کو اوپر اُٹھا کر اس بات کا اقرار کرلیا کہ میں اب بے بس ہو گیا ہوں۔ میں نے اپنے تمام گناہوں، غلطیوں، برائیوں، لغزشوں، خطاؤں کو مان لیا ہے۔ میں اپنے آپ کو تمہارے سامنے بے بس کر کے کھڑا ہو گیا ہوں۔ میں نے اپنے تمام گناہوں کو جو جان بوجھ کے کیے، جو انجانے میں کیے یا جن کو میں اپنے سامنے گناہ مانتا ہی نہیں۔ اے میرے رب میں نے ان تمام گناہوں کو مان لیا ہے۔ میں اپنے تمام جُرموں کو مان کر اپنے ہاتھوں کو تیرے سامنے اٹھا رہا ہوں۔

تکبیر تحریمہ کہتے وقت کہنی کے سامنے کے عضلات اور کلائی کے پیچھے کھینچنے والا عضلات اور کندھے پر جوڑ کے عضلات حصہ لیتے ہیں۔ عضلات کی بار بار کی حرکات ان عضلات muscles کو مضبوط کرتی ہیں اور ان میں دورانِ خون کو بڑھاتی ہیں۔

قیام

قیام نماز میں کھڑے ہونے کی حالت کو کہتے ہیں۔نماز کھڑے ہوکر پڑھنی چاہیے۔بنا کسی مجبوری کے کبھی نماز بیٹھ کر نہیں پڑھنی چاہیے۔رسول اللہ ﷺ نے فرمایا:

"کھڑے ہوکر نماز پڑھو۔طاقت نہ ہوتو بیٹھ کر پڑھ لو۔اس کی طاقت نہ ہوتو پھر لیٹ کر نماز ادا کرو۔" [بخاری، کتاب التقصیر 1117]

تکبیر تحریمہ کہتے ہوئے سجدہ کی جگہ پر نظر رکھ کر "اللہ اکبر" کے الفاظ سے اپنی نماز کا آغاز کرے اور اپنے ہاتھوں کو کندھوں یا کانوں کی لو تک اُٹھائیں۔ہاتھ اُٹھاتے وقت اپنے ہاتھوں کا رخ قبلہ کی طرف رکھے انگلیوں کو بند کر کے رکھے اور نہ ہی زیادہ کھول کے رکھے۔ تکبیر تحریمہ کے وقت اپنے کانوں کو چھونا نبی کریم رؤف رحیم ﷺ سے کسی صحیح حدیث سے ثابت نہیں ہے اور نہ ہی مرد وعورت کی نماز میں کوئی فرق ہے کہ مرد کانوں تک اُٹھائیں گے اور عورتیں ہاتھوں کو کندھوں تک اُٹھائیں گی۔ اسی کے بارے میں علامہ شوکانی رحمہ اللہ اپنی کتاب نیل الاوطار میں فرماتے ہیں:

"مرد اور عورت کے درمیان ہاتھ اُٹھانے کی مقدار کے فرق پر دلالت کرنے والی کوئی حدیث موجود نہیں ہے۔" [نیل الاوطار:۲/ ۲۱٤ بعد حدیث نمبر ٦٧١]

جب نماز شروع کی جائے تو تکبیر سے شروع کی جائے یعنی نماز شروع کرتے وقت "اللہ اکبر" کہا جائے۔بخاری شریف کی حدیث میں ہے کہ تکبیر تحریمہ واجب ہے اور نبی کریم رؤف رحیم ﷺ تکبیر تحریمہ سے نماز شروع کرتے تھے۔

ابوحمید الساعدی رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ جب نماز کو اُٹھتے قبلے کی طرف منہ کر کے دونوں ہاتھ اُٹھاتے اور تکبیر تحریمہ یعنی اللہ اکبر کہتے۔[سنن ابن ماجہ مترجم جلد

نمبر 1حدیث نمبر 803]

مالک بن حویرث رضی اللہ عنہ کا بیان ہے کہ رسول اللہ ﷺ جب تکبیر تحریمہ کہتے تو دونوں ہاتھ اپنے کانوں تک اُٹھاتے تھے۔[صحیح مسلم مترجم جلد نمبر 2ص19]

ابن عمر رضی اللہ عنہما سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ جب نماز کے لیے کھڑے ہوتے تو تکبیر تحریمہ کہتے تو دونوں ہاتھ اپنے دونوں مونڈھوں تک اُٹھا کے ''اللہ اکبر'' کہتے۔[صحیح مسلم مترجم جلد نمبر 2ص19]

ابو قلابہ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ انہوں نے مالک بن حویرث رضی اللہ عنہ کو نماز پڑھتے دیکھا انہوں نے نماز پڑھنے کے لیے تکبیر تحریمہ کہی اور اپنے دونوں ہاتھوں کو اٹھایا اور جب رکوع کرنے لگے تو اس وقت بھی دونوں ہاتھ اُٹھائے اور جب رکوع سے سر اُٹھائے تو بھی دونوں ہاتھ اُٹھائے اور بیان کیا کرتے کہ رسول اللہ ﷺ ایسا ہی کیا کرتے تھے۔[بخاری جلد نمبر 1 باب نمبر 474حدیث نمبر 700]

ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ جب نماز شروع کرتے تکبیر تحریمہ کہتے دونوں ہاتھ اُٹھاتے لمبے کر کے۔[سنن ابو داؤد مترجم جلد نمبر 1باب نمبر 269 حدیث نمبر 748]

ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ جب تکبیر تحریمہ کہتے تو نماز میں اپنی انگلیاں خوب کھلی رکھتے۔[جامع ترمذی مترجم جلد نمبر 1ابواب الصلاۃ]

ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ جب نماز میں کھڑے ہوتے تو دونوں ہاتھ خوب کھول کر اٹھاتے۔''امام ترمذی نے اس کو حسن کہا ہے۔''[جامع ترمذی مترجم جلد نمبر 1ابواب الصلاۃ]

سجدہ کی جگہ پر نظر رکھ کر تکبیر تحریمہ ''اللہ اکبر'' کے الفاظ کہے۔[سنن ابن ماجہ حدیث 803اقامۃ الصلوات]

ان احادیث کی روشنی میں ہمیں معلوم ہوا کہ تکبیر تحریمہ کے وقت اللہ اکبر کہتے ہوئے اپنے ہاتھوں کو اُٹھایا جائے تو لمبے کر کے اُٹھایا جائے۔ انگلیوں کھلی رکھی جائیں نہ کہ ہاتھوں

میں انگلیاں بند کر کے ہاتھ اُٹھائے جائیں اور نہ ہی انگلیوں کو ایک دوسرے کے ساتھ ملایا جائے اور نہ ہی انگلیوں کو کشادہ کیا جائے بلکہ اتنا ہی فاصلہ رکھا جائے جتنا فاصلہ عام طور پر انگلیوں کے درمیان ہونا چاہیے۔

ہمارے معاشرے میں اکثر یہ دیکھنے میں آتا ہے کہ تکبیر تحریمہ کے وقت ہاتھوں کی حالت ہاتھوں کی انگلیوں کی کیفیت کھلی ہوئی نہیں بلکہ موڑی ہوئی ہوتی ہے۔ جب کہ ہمیں نماز میں اپنی ایک ایک حرکت نبی کریم رؤف رحیم ﷺ کے طریقے کے مطابق کرنی ہے۔ اکثر لوگ تکبیر تحریمہ کے وقت اپنے ہاتھوں کو کانوں کے ساتھ چھوتے ہیں جب کہ نبی کریم رؤف رحیم ﷺ سے یہ طریقہ ثابت نہیں ہے۔

ہمارے معاشرے میں ایک اور بات بھی بہت عام دیکھنے میں آئی ہے کہ بعض افراد تکبیر تحریمہ کے وقت اپنے ہاتھوں کو معمولی سا اُٹھاتے ہیں، سینے کے برابر بھی نہیں کرتے اور ہاتھوں کو باندھ لیتے ہیں۔ ذرا سا اپنے ہاتھوں کو اُٹھایا اور فوراً سینے پر باندھ لیا۔ یہ طریقہ بھی نبی کریم رؤف رحیم ﷺ سے ثابت نہیں ہے۔

☆ وائل بن حجر رضی اللہ عنہ کہتے ہیں کہ میں نے نبی کریم رؤف رحیم ﷺ کے پیچھے نماز پڑھی تو آپ ﷺ نے اپنا دایاں ہاتھ بائیں ہاتھ پر رکھ کر سینے پر ہاتھ باندھے۔

[ابن خزیمہ: 479]

☆ وائل بن حجر رضی اللہ عنہ نے فرمایا آپ ﷺ نے اپنا داہنا ہاتھ بائیں ہاتھ (ذراع) پر رکھا۔

[ابو داؤد کتاب الصلوۃ]

☆ نماز میں سینے پر ہاتھ باندھنے کا ثبوت احناف کی کتابوں میں!

علامہ محمد حیات السندی اپنی کتاب فتح الغفور میں فرماتے ہیں:

”امام نووی نے خلاصہ الاحکام میں وائل بن حجر سے روایت کی ہے کہ انہوں نے نبی کریم ﷺ کے ساتھ نماز پڑھی تو نبی کریم ﷺ نے بائیں ہاتھ پر سیدھا ہاتھ رکھ کر ان دونوں کو سینے پر باندھا۔“ [فتح الغفور ص13]

☆ البحرالرائق میں بھی یہ بات موجود ہے۔ ہاتھ سینے پر باندھے جائیں گے۔[البحر الرائق]

☆ عمدۃ القاری میں امام شافعی رحمہ اللہ نے صحیح ابن خزیمہ کی حدیث سے دلیل لی ہے جس میں نبی کریم ﷺ کے سینے پر ہاتھ باندھنے کا ذکر ہے اور یہی حدیث امام النووی نے الخلاصہ میں اور امام ابن دقیق تقی الدین نے کتاب الام میں ذکر کی ہے اور صاحب الھدایہ نے ہم (احناف) کے لیے بطور دلیل پیش کی ہے۔ کہ نبی کریم ﷺ نے ہاتھ ناف کے نیچے رکھے مگر یہ قول نبی کریم ﷺ سے ثابت نہیں بلکہ یہ حضرت علی رضی اللہ عنہ کا قول ہے۔

[عمدہ القاری ج 5ص 279]

قیام نماز میں کھڑے ہونے کی حالت کو کہتے ہیں۔ نماز کھڑے ہو کر پڑھنی چاہیے۔ بنا کسی مجبوری کے کبھی نماز بیٹھ کر نہیں پڑھنی چاہیے۔ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا:

"کھڑے ہو کر نماز پڑھو۔ طاقت نہ ہو تو بیٹھ کر پڑھ لو۔ اس کی طاقت نہ ہو تو پھر لیٹ کر نماز ادا کرو۔" [بخاری، کتاب التقصیر 1117]

امام المحدثین امام بخاریؒ نے صحیح بخاری میں ذکر کیا ہے کہ اس شخص کی نماز نہیں ہوتی جو نمازی قیام کی حالت میں سورۃ الفاتحہ نہیں پڑھتا۔ قیام کی حالت میں ہر صورت میں سورت فاتحہ پڑھنی ہے۔ آپ اکیلے نماز ادا کر رہے ہیں یا جماعت کے ساتھ۔ امام کے پیچھے ہیں، سفر میں ہیں یا حضر میں ہیں، جہری نماز میں ہیں یا سری نماز میں الغرض آپ نے ہر صورت میں سورت فاتحہ پڑھنی ہے۔ اور نماز کی ہر رکعت میں پڑھنی ہے۔ نماز میں سورت فاتحہ کے بنا نماز نہیں ہوتی۔ سیدنا عبادہ بن صامت رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں: "رسول اللہ ﷺ نے ہمیں صبح کی نماز پڑھائی تو آپ ﷺ پر قرات کرنا مشکل ہو گیا۔ جب آپ نماز سے فارغ ہوئے تو فرمایا۔ میرا خیال ہے کہ تم اپنے امام کے پیچھے قرات کرتے ہو؟ ہم نے کہا ہاں یا رسول اللہ یقیناً ہم قرات کرتے ہیں۔ آپؐ نے فرمایا کچھ نہ پڑھا کرو۔ سوائے سورۃ الفاتحہ کے۔ کیونکہ اس شخص کی نماز نہیں ہوتی جو سورۃ الفاتحہ نہیں پڑھتا۔ [صحیح ابن حبان۔ مسند احمد]

صحیح احادیث سے یہ بات بالکل روزِ روشن کی طرح عیاں ہے کہ سورۃ فاتحہ نماز کا رکن

ہے۔ ہر نمازی پر چاہے وہ کسی بھی صورت میں نماز ادا کرے، سورۃ الفاتحہ کی قرات فرض اور واجب ہے۔اس کو پڑھنے کے بنا کوئی نماز نہیں ہوسکتی۔بعض لوگ اپنے مسلک کی بناء پر امام کے پیچھے سورۃ الفاتحہ نہیں پڑھتے بلکہ منع کرتے ہیں۔ان کو یہ بات ضرور جاننی چاہیے کہ اللہ تعالیٰ نے نماز میں سورۃ الفاتحہ کو اپنے اور اپنے بندے کے درمیان آدھا آدھا تقسیم کیا ہے۔اب جو لوگ سورۃ الفاتحہ کو نماز میں پڑھنے سے منع کرتے ہیں۔کیا وہ اُس شخص کے خیر خواہ ہیں یا کچھ اور؟ اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں:

''میں نے نماز کو اپنے اور اپنے بندے کے درمیان تقسیم کردیا ہے۔اور میرا بندہ جو سوال کرے گا وہ پورا کیا جائے گا۔پس جب بندہ کہتا ہے الحمدللّٰہ رب العلمین تو اللہ تعالیٰ فرماتا ہے میرے بندے نے میری حمد بیان کی (حمدنی عبدی) پھر بندہ کہتا ہے الرحمن الرحیم اللہ تعالیٰ فرماتا ہے۔اثنی علی عبدی میرے بندے نے میری ثناء بیان کی پھر بندہ کہتا ہے ملك یوم الدین اللہ تعالیٰ فرماتا ہے مجدنی عبدی میرے بندے نے میری بزرگی بیان کی بعض روایتوں میں ہے کہ اللہ تعالیٰ اس کے جواب میں فرماتا ہے فوض الی عبدی میرے بندے نے خود کو میرے سپرد کردیا پھر بندہ کہتا ہے۔ایاك نعبد وایاك نستعین اللہ تعالیٰ فرماتا ہے یہ ہے میرے اور میرے بندے کے درمیان اور میرا بندہ مجھ سے جو مانگے گا میں دوں گا۔پھر بندہ اھدنا الصراط المستقیم سے ولا الضالین تک پڑھتا ہے۔اللہ تعالیٰ فرماتا ہے یہ سب میرے بندے کے لیے ہیں۔نسائی میں یہ روایت ہے بعض روایات کے الفاظ میں کچھ تبدیلی بھی ہے۔ترمذی نے اس حدیث کو حسن کہا ہے۔

حضرت ابوہریرہؓ سے روایت ہے۔حضرت محمد مصطفیٰ ﷺ نے فرمایا: ''وہ نماز نہیں ہوتی جس میں ام القرآن نہ پڑھی جائے۔'' [صحیح ابن خزیمہ۔صحیح ابن حبان]

ان کے علاوہ اور سب ائمہ کرام کا یہی قول ہے۔امام مالک ،امام شافعی ،امام احمد بن

حنبل اور ان کے سب کے سب شاگرد وغیرہ اور جمہور علماء کرام کا یہی فرمان ہے۔

قیام کے میڈیکل فوائد:

میڈیکل سائنس قیام کے بارے میں کہتی ہے کہ جب انسان کھڑا ہوتا ہے اور اپنے پاؤں اپنی چھاتی کے مطابق کھولتا ہے تو زمین کی کشش ثقل Force of Gravity جسم کے بدن کے اندر کی تمام غیر ضروری طاقتوں Unnecessary Force جو جسم میں موجود ہوتی ہیں بھی تکلیف میں ہوتی ہے، اُس کو زمین اپنی کشش ثقل کی وجہ سے اپنے اندر جذب کر لیتی ہے۔

میڈیکل سائنس قیام کی حالت میں جب ہاتھوں کو اٹھایا جاتا ہے تو اس کے متعلق بتاتی ہے کہ جب انسان اپنے ہاتھوں کو اپنے کندھوں تک اٹھاتا ہے تو اس کی چھاتی کے مسلز Muscles سکڑتے اور پھیلتے ہیں، جس کی وجہ سے دل کے عضلات کو بھی حرکت ملتی ہے۔ میڈیکل سائنس کہتی ہے جو انسان دن میں 20 بار سے زائد دفعہ اسی عمل کو دہراتا ہے تو اُس کے دل کے عضلات کو طاقت ملتی ہے۔ جس سے انسان دل کے عضلات کی بیماری سے بچ سکتا ہے۔ ہاتھوں کو کندھوں تک اُٹھا کر یعنی رفع الیدین کرنے کے بعد میڈیکل سائنس کہتی ہے کہ جب ہم پوری توجہ اور دھیان کے ساتھ اپنے دماغ کو ایک جگہ پر مرکوز کر کے اپنی سوچ کو دنیا کی تمام مشغولیات سے نکال کر اپنے رب کی طرف متوجہ ہوتے ہیں تو اس عمل سے ہمیں دماغی طور پر سکون ملتا ہے۔ ہمارا ڈپریشن Depression کم ہوتا ہے۔ بے سکونی ختم ہوتی ہے۔

قیام کی حالت میں جب ہم اپنے سینے کے مطابق اپنے قدموں کو کھول کر اپنی نظر کو سجدے کی جگہ پر مرکوز کر کے اپنے ہاتھوں کو اپنے دل پر یعنی سینے پر رکھ کر جب کھڑے ہوتے ہیں اور اپنی پوری توجہ اللہ تعالیٰ کی طرف مرکوز کرتے ہیں تو اس حالت میں میڈیکل سائنس کہتی ہے کہ انسانی توازن Human Body Balance بڑھتا ہے۔

جب ہاتھوں کو کندھوں تک اُٹھایا جاتا ہے اور اپنے چھاتی کے عضلات Muscles کو کھینچا جاتا ہے تو مسلز کے سکڑنے اور پھیلنے کے عمل سے توانائی Energy پیدا ہوتی ہے۔ اس

انر جی کو دل کے مسلز میں جذب کرنے کے لیے ضروری ہے کہ ہاتھوں کو بالکل دل کے اوپر یعنی سینے میں رکھا جائے۔ ہاتھوں کو دل پہ رکھنے سے دونوں ہاتھوں سے نکلنے والی انر جی بھی دل کو تقویت اور سکون پہنچاتی ہے۔

یوگا کرنے والے لوگ اس عمل سے بخوبی واقف ہیں کہ یوگا میں کراؤن چکرہ Crown Chakra کی بالکل یہی پوزیشن ہوتی ہے۔ اپنے دونوں پاؤں کو اپنے چھاتی کے سائز کے برابر کھول کر اپنے ہاتھ کو سینے پر رکھ کر لمبے لمبے سانس لینا اور اپنی نظر کو زمین پر جما کے رکھنا۔

گنٹھیا کا علاج:

قیام کی حالت میں ہمارا جسم بالکل سیدھا کھڑا ہوتا ہے۔ جس کی وجہ سے پورے جسم کا بوجھ گھٹنوں، ٹخنوں، پیروں، پنڈلیوں اور پاؤں کے جوڑوں پر آ جاتا ہے۔ جس کی وجہ سے یہ تمام اعضاء بار بار بدن کے بوجھ کو اُٹھانے کی وجہ سے مضبوط ہونا شروع ہو جاتے ہیں۔ جس سے گنٹھیا کے درد خود بخود ٹھیک ہو سکتے ہیں۔

قیام کی حالت میں جب ہم پوری توجہ اور دھیان کے ساتھ اپنے دماغ کو ایک جگہ پر مرکوز کر کے اپنی سوچ کو دنیا کی تمام مشغولیات سے نکال کر اپنے رب کی طرف متوجہ ہوتے ہیں تو اس عمل سے ہمیں دماغی طور پر سکون ملتا ہے۔ ہمارا ڈپریشن کم ہوتا ہے۔ بے سکونی ختم ہوتی ہے۔

قیام کی حالت میں جب ہم اپنے سینے کے مطابق اپنے قدموں کو کھول کر اپنی نظر کو سجدے کی جگہ پر مرکوز کر کے اپنے ہاتھوں کو اپنے دل پر یعنی سینے پر رکھ کر جب کھڑے ہوتے ہیں اور اپنی پوری توجہ اللہ تعالیٰ کی طرف مرکوز کرتے ہیں تو اس حالت میں میڈیکل سائنس کہتی ہے کہ انسانی توزان بڑھتا ہے۔

☆ قیام کی حالت میں میڈیکل سائنس کہتی ہے کہ پورے بدن کا بوجھ ٹانگوں پر پڑ رہا ہوتا ہے، جس کی وجہ سے ٹانگوں کے جوڑ یعنی گھٹنے اس بوجھ کے پڑنے کی وجہ سے اپنی صلاحیت اور کارکردگی کو بڑھا رہے ہوتے ہیں۔ قیام کی حالت میں نہ صرف گھٹنے کے

جوڑوں Knee Joints کے امراض میں افاقہ ہوتا ہے بلکہ جوڑوں کے درد، ٹخنوں کے درد اور گھٹنوں کی کمزوری میں بہت افاقہ محسوس ہوتا ہے۔

☆ قیام کی حالت میں پورے بدن کی ہڈیاں جس کو Skeletal System کہتے ہیں۔ انسانی ہڈیوں کا مکمل ڈھانچہ صرف نماز کے اندر اپنے ایک ایک نہ صرف جوڑ Joint بلکہ اپنی تمام کی تمام ہڈیوں کو تحرک دیتا ہے۔ پوری کائنات میں واحد نماز ایک ایسا عمل ہے جس کے اندر انسان کے بدن کی تمام کی تمام ہڈیوں کو سکون ملتا ہے۔ ہڈیوں کو طاقت ملتی ہے۔ قیام کی حالت سے ہڈیوں کے درد میں سکون ملتا ہے۔

☆ قیام کی حالت میں انسانی بدن کے تمام عضلات Muscles پُرسکون ہوجاتے ہیں۔ انسان جب قیام کی حالت میں پرسکون کھڑا ہوتا ہے تو بدن کے تمام عضلات Muscular System اپنی اصل حالت میں ہونے کی وجہ سے سکون محسوس کرتے ہیں قیام میں جب انسان کھڑا ہوتا ہے تو اس کے تمام کے تمام پٹھے اپنی کارکردگی کو بہترین کرنے کے لیے طاقت وقوت حاصل کررہے ہوتے ہیں۔

☆ قیام کی حالت میں جب انسان پرسکون کھڑا ہوتا ہے تو جسم کے اندر چلنے والا نظام دوران خون Blood Circulation System اپنے افعال کو عمدہ طریقے سے سر انجام دے رہا ہوتا ہے قیام کی حالت میں زمین کی کشش ثقل Force of Gravity ہمارے بدن سے ہر طرح کی غیر ضروری طاقتوں کو نکال کر اپنے اندر جذب کر رہی ہوتی ہے۔ قیام کی حالت میں ہمارے پاؤں کے ذریعے سے زمین کشش ثقل کے ذریعے بہت ساری ایسی لہروں کو اپنے اندر کھینچ رہی ہوتی ہے جو ہمارے بدن کے لیے غیر ضروری اور نقصان دہ ہوتی ہیں۔

☆ قیام کی حالت میں انسان بالکل سیدھا کھڑا ہوتا ہے جس کی وجہ سے انسان ریڑھ کی ہڈی کو اپنی اصل حالت میں کھڑا کرتا ہے۔ اس حالت میں ریڑھ کی ہڈی کے تمام مہرے اپنی اپنی اصل جگہ پر آجاتے ہیں پوری کائنات میں نماز واحد ایک ایسا عمل ہے

جس کے ذریعے سے انسان بنا کسی علاج و معالجے کے اپنی ریڑھ کی ہڈی کے بے شمار امراض کو مکمل طور پر ٹھیک کر سکتا ہے۔ نماز کے ذریعے سے نہ صرف مہروں کے امراض بلکہ ریڑھ کی ہڈی کے جملہ امراض کو ٹھیک کرنے میں بہت مدد ملتی ہے۔

☆ قیام کی حالت میں زیادہ دیر کھڑے ہونے سے ہمارے دماغ، دل، پھیپھڑے، گردے، جگر، معدہ، آنتیں بلکہ ہمارے بدن کے تمام اعضاء کو سکون ملتا ہے۔ انسان جب نماز کے اندر سکون سے کھڑا ہوتا ہے تو اس کے تمام اعضاء سکون محسوس کر رہے ہوتے ہیں۔ اسی وجہ سے قیام کی حالت ان تمام اعضاء کو ان کے افعال اور کارکردگی کو بہتر کرنے میں مدد فراہم کرتی ہے۔

☆ قیام کی حالت میں جب انسان ساری کائنات سے اپنے تعلق کو توڑ کر اپنے خالق حقیقی سے تعلق جوڑتا ہے تو یہ حالت انسان کے ناصرف تمام بدن کو بدن کے تمام اعضا کو بلکہ انسانی ذہن کو بے انتہا سکون آرام چین مہیا کرتی ہے جب انسان اپنی تمام سوچوں Thinking کو منقطع کر کے اپنے آپ کو اپنے رب کے ساتھ جوڑتا ہے تو یہ حالت انسان کے ذہن کو سکون دیتی ہے اس حالت سے انسان کو ذہنی طور پر تسکین و راحت ملتی ہے اور یہ حالت انسان کی بے شمار ذہنی بیماریوں کے لیے بہترین دوا کا کام کرتی ہے ان بیماریوں کی فہرست درج ذیل ہے۔

- ☆ Acute Stress disorder
- ☆ Adjustment disorder
- ☆ Adult antisocial behavior
- ☆ Auto phagia
- ☆ Atelo phobia
- ☆ Avoident personality disorder
- ☆ Attention deficity disorder
- ☆ Attention deficity hyperactivity disorder
- ☆ Brief psychotic disorder
- ☆ Anxiety disorder
- ☆ Sleep disorder
- ☆ Communication disorder
- ☆ Depersonalization disorder
- ☆ Develpmental coordination disorder
- ☆ Dissociative identity disorder
- ☆ Dyspraxia
- ☆ Epilepsy
- ☆ Generalized anxiety disorder

- ☆ Body dysporphic disorder
- ☆ Gender identity disorder
- ☆ Hysteria
- ☆ Hypomanic episode
- ☆ Intermittent explosive disorder
- ☆ Insomnia
- ☆ Major depressive episode
- ☆ Major depressive disorder
- ☆ Misophonia
- ☆ Minor depressive disorder
- ☆ Narcissistic personality disorder
- ☆ Mood disorder
- ☆ Nightmare disorder
- ☆ Night eating syndrome
- ☆ Obsessive-compulsive personality disorder (OCPD)
- ☆ Obsessive - compulsive disorder (OCD)
- ☆ Paranoid personality disorder
- ☆ Pain disorder
- ☆ Personality disorder
- ☆ Parkinson's Disease
- ☆ Psychosis
- ☆ Phobic disorder
- ☆ Psychotic disorder
- ☆ Posttraumatic stress disorder (PTSD)
- ☆ Recurrent brief depression
- ☆ Reactive attachment disorder
- ☆ Selective mutism
- ☆ Relation disorder
- ☆ Sleep disorder
- ☆ Sepration anxiety disorder
- ☆ Sleep walking disorder
- ☆ Sleep terror disorder
- ☆ Social anxiety disorder
- ☆ Sleep Paraliysis
- ☆ Specific phobia
- ☆ Social phobia

قیام کی حالت میں پاؤں کو اپنی چھاتی کے مطابق کھولیں نہ زیادہ اور نہ ہی کم۔ دونوں صورتوں میں جسم میں مختلف امراض پیدا ہوں گے۔ مثلاً پاؤں تنگ رکھنے سے اس کے نقصان اعصاب پر زیادہ پڑتے ہیں۔ بدن کے زیریں حصے کمزور ہو جاتے ہیں۔ پاؤں تنگ رکھنے سے سب سے زیادہ نقصان Testicles پر پڑتا ہے۔ ان کی بیرونی جلد جکڑن کا شکار ہو جاتی ہے۔ اندرونی طور پر گھٹن ہوتی ہے۔ جس کی وجہ سے نظامِ تولید متاثر ہوتا ہے۔

اسی طرح اگر پاؤں بہت زیادہ کھولے جائیں تو اس کا نقصان بھی testes پر پڑتا ہے۔

پاؤں زیادہ کھولنے سے انسانی توازن میں خرابی پیدا ہو جاتی ہے۔جس کی وجہ سے لڑکھڑاہٹ چال ڈھال کی لچک اور غیر متوازن چال کی شکایت ہونے کا خطرہ ہو جاتا ہے۔ زیادہ پاؤں کھولنے کی وجہ سے پاؤں کے جوڑوں پر بھی اثر ظاہر ہو جاتا ہے۔جس سے قدموں کی ایڑھی اور بیرونی سطح پر دباؤ زیادہ پڑتا ہے۔اس لیے جہاں پاؤں کے جوڑ متاثر ہوتے ہیں وہاں جوڑوں کی شکل وصورت بھی بدلنے کا خطرہ ہوتا ہے۔اس کی وجہ سے ایڑھی کے جوڑ بڑھ جاتے ہیں۔

دنیا میں بہت سارے دل کے ماہر ڈاکٹروں نے تحقیق کر کے بتایا ہے کہ نماز میں دل کو سکون اور طاقت ملتی ہے۔نماز سے بلڈ پریشر اور کولیسٹرول لیول کنٹرول ہوتا ہے۔نماز میں ہمارا پورا نظام دورانِ خون مکمل طور پر ایکٹو ہوتا ہے۔

سینے پر ہاتھ باندھنے سے دل کے اندر صحت مند حرارت منتقل ہوتی ہے۔اس کے ساتھ ساتھ عورتوں کے مخصوص اعضاء کو تقویت ملتی ہے۔جن کے اوپر بچوں کی غذا کا انحصار ہوتا ہے۔اسی وجہ سے ایسے بچے جن کی مائیں نمازی ہوتی ہیں، اِن کے اندر گہرائی میں تفکر کرنے باریک سے باریک معاملات کو سلجھانے اور سمجھ بوجھ کی صلاحیتیں زیادہ ہوتی ہیں۔ایسے بچوں کی ماؤں نے براہ راست اپنے رب سے مثبت طاقت Positive Power اچھائی والی لی ہوتی ہے۔جس کی وجہ سے ان کے دودھ میں یہ تاثیر ہوتی ہے کہ بچوں کے اندر براہ راست شعور وروحانیت، رضا و تسلیم، سچائی، ایمانداری، راست بازی، خوش اخلاقی، پاک دامنی منتقل ہوتی رہتی ہے۔

سینے پر ہاتھ باندھنے سے ہاتھوں سے نکلنے والی حرارت براہ راست دل کے عضلات کو تقویت دیتی ہے۔جس کی وجہ سے دل کے عضلات پٹھے مضبوط ہوتے ہیں۔ سینے پر ہاتھ باندھنے سے انسان دل کی بے شمار بیماریوں میں بہتری محسوس کرتا ہے جن کی تفصیل درج ذیل ہے:

- ☆ Cerebrovasculer Disease
- ☆ Ischemic heart disease
- ☆ Hypertensive Heart disease
- ☆ Rheumatic heart disease
- ☆ Congenital heart disease
- ☆ Congemital heart disease
- ☆ Heart failure
- ☆ Cardic arrhythmias
- ☆ Angina
- ☆ Coronary Artery disease
- ☆ Coronory Heart disease
- ☆ Heart attack
- ☆ Sudden death
- ☆ Hypertension high blood pressure
- ☆ Peripheral arterial disease
- ☆ Valvuler heart desease
- ☆ Cerebral vasculer disease

☆ سینے پر ہاتھ باندھنے سے ہمارے ہاتھوں سے نکلنے والی حرارت ہمارے پھیپھڑوں میں منتقل ہوتی ہے جس کے ذریعے سے ہمارے پھیپھڑوں کو تقویت ملتی ہے اور ہمارے پھیپھڑوں کو بے شمار بیماریوں میں افاقہ ہوتا ہے۔ صرف سینے پر ہاتھ باندھ کر ہم بے شمار بیماریوں میں طاقت اور قوت حاصل کر سکتے ہیں جن کی تفصیل درج ذیل ہے:

☆ Asthama

☆ Acute Bronchitis

☆ Acute Respiretory Distress Syndrome (ARDS)

☆ Alpha-1 Antitryprin Deficjency

☆ Bronchiolitis

☆ Bronchiolitis obliteramns with Organizing Pneumonia (BooP)

☆ Bronchopulmonary Dysplaria

☆ Chronic Thromboembolic Pulmonery Hypertension (CTEPH)

☆ Cough

☆ Cryptogenic Organizing Pneumonia (COP)

☆ Cystic Fibrosis (CF)

☆ Deep Vein Thrombosis (DVT)

☆ Blood Clots

☆ Hantavirus Pulmonary Syndrome (HPS)

☆ Histoplesmosis

☆ Hypersenstivity Pneumonitis

☆ Influenza

☆ Lung Cancer

☆ Respiratory Syndrome

☆ Pneumonia

☆ Pulmonary Arterial Hypertension (PAH)

☆ Pulmonary Fibrosis (PF)

☆ Pulmonary Hypertension

☆ Respiratory Syncytial Virus (RSV)

☆ Shortness of Breath

☆ Tuberculosis (T.B)

قیام کی حالت میں دل کا بوجھ ہلکا ہو جاتا ہے۔ کیونکہ انسان کے جسم کا وزن دونوں پاؤں پر یکساں پڑتا ہے آنکھیں سجدے کی جگہ پر لگی رہنے سے بھی یکسو ہوتا ہے۔

نماز میں دونوں ہاتھوں کا کانوں تک اُٹھانا یوں اہم ہے کہ اس عمل سے بازوؤں، گردن اور شانوں کے پٹھوں کی ورزش ہوتی ہے۔ جدید تحقیق کے مطابق دل کے مریضوں کے لیے یہ ورزش بہت مفید ثابت ہوتی ہے اور یہی حالت فالج کے خطرے سے بھی محفوظ رکھتی ہے۔

جب ہم قیام کی حالت میں کھڑے ہوتے ہیں اور پورے دھیان اور توجہ سے اپنی سوچ کو ایک جگہ مرکوز کرتے ہیں۔ اپنی نگاہ کو سجدہ کی جگہ پر رکھتے ہیں اور اپنی توجہ اللہ کی طرف کر کے اپنی زبان سے تلاوت کرتے ہیں۔

میڈیکل سائنس کہتی ہے جو الفاظ ہماری زبان سے تلاوت کی صورت میں نکلتے ہیں اُس سے ہماری زبان کے مسلز منہ کے مسلز چہرے کے مسلز آنکھوں کے مسلز کی ورزش ہوتی ہے۔ جس سے پورے چہرے میں موجود خون کی نالیوں میں خون کا بہاؤ بلڈ فلو بڑھ جاتا ہے۔ جیسے جیسے تلاوت کی صورت میں ہماری زبان سے الفاظ نکلتے جاتے ہیں، خون کا بہاؤ بڑھتا جاتا ہے اور چہرے کے تمام مسلز کی ورزش ہوتی رہتی ہے۔

جب نمازی حالت قیام میں کھڑا ہوتا ہے تو جسم کا تمام وزن دونوں ٹانگوں پر پڑتا ہے۔ عام حالات میں ہم اس حالت کی زیادہ پابندی نہیں کرتے یا تو اکثر وقت بیٹھے یا لیٹے رہتے ہیں یا پھر چلتے پھرتے ہیں تو ان سب حالات میں ایسا موقع نہیں آتا کہ جسم کا سارا توازن سمٹ کر ٹانگوں میں آجائے۔ نماز کے دوران اس حالت میں یعنی قیام کرنے سے جسم کا پورا وزن ٹانگوں میں آجاتا ہے۔ نماز کے دوران اس حالت میں یعنی قیام کرنے سے جسم پرسکون

طاری ہو جاتا ہے۔ ریڑھ کی ہڈی سیدھی ہوتی ہے لہٰذا عصبی نظام nervous system کو تقویت ملتی ہے۔ عام حالات میں جسم کا توازن ہم برقرار نہیں رکھتے لیکن حالت قیام میں توازن ایک نقطہ پر مرتکز ہو جاتا ہے۔ جس کی وجہ سے ہمارے دل کو بہت قوت ملتی ہے اور اس کا دباؤ کنٹرول میں رہتا ہے۔ عصبی نظام کی بہتری سے دماغی صلاحیتوں کو جلا ملتی ہے۔ یہ کم از کم تین سے پانچ منٹ تک ضرور برقرار رکھنا چاہیے۔

قیام کی حالت میں سینے پر ہاتھ باندھتے وقت کہنی آگے کھینچنے والے اور کلائی کے آگے اور پیچھے کھینچنے والے عضلات حصہ لیتے ہیں جب کہ باقی جسم کے عضلات سیدھے کھڑے ہونے کی حالت میں اپنا کام نارمل طریقے سے کرتے ہیں۔

قیام کی حالت میں سینے پر ہاتھ باندھنے سے کہنی اور کلائی کے آگے پیچھے والے عضلات حصہ لیتے ہیں۔ اس حالت کی وجہ سے کہنی اور کلائی میں نظام دوران خون تیز ہو جاتا ہے۔

نماز میں قیام کا سب سے بڑا فائدہ یہ ہے کہ ہمیں زندگی میں ہر معاملے کا سامنا کرنے کی ہمت عملی طور پر ملتی ہے۔ قیام میں ہم اپنی زندگی میں آنیوالے تمام حالات و معاملات کا سامنا کرنے کا عملی مظاہرہ کر رہے ہوتے ہیں۔ قیام کی حالت میں ہمیں اپنے پورے بدن کے بوجھ کو اپنی ٹانگوں پر اٹھانا پڑتا ہے۔ جب ہم قیام کی حالت میں کھڑے ہوتے ہیں تو ہمارے بدن کی تمام ہڈیاں بالکل سیدھی حالت میں کھڑی ہوتی ہیں۔ اس حالت میں ہماری ہڈیوں کو سکون اور تقویت مل رہی ہوتی ہے۔

قیام کی حالت میں ہمارے بدن کے تمام عضلات Muscles سکون کی حالت میں ہوتے ہیں۔ کیونکہ قیام کی حالت میں ہم اپنے ہاتھوں کو اپنے کانوں تک اُٹھا کر اپنے سینے پر باندھ لیتے ہیں اس کے بعد ہم لوگ تلاوت کرتے ہیں ہمارے پورے بدن کے عضلات Muscles قیام کی حالت میں پر سکون ہو جاتے ہیں کیونکہ ہم لوگ قیام کی حالت میں ہر طرح کی حرکات Movement سے رک جاتے ہیں۔ جیسے ہی ہمارا بدن ساکن ہوتا ہے ہمارے پورے بدن کے پٹھے ہر طرح کی حرکت Movement سے رکتے ہیں تو ان پٹھوں

کے سکون میں آتے ہی پٹھوں کو طاقت ملنا شروع ہو جاتی ہے۔ قیام ایک واحد ایسا عمل ہے جس کے ذریعے ہمارے پورے بدن کے مسلز Muscles عضلات مضبوط ہوتے ہیں۔
قیام کی حالت میں مندرجہ ذیل اعضاء کے پٹھے Muscles مضبوط ہوتے ہیں۔

سر اور گردن کے پٹھے	Head and Neck Muslce
کمر اور ریڑھ کی ہڈی کے پٹھے	Back and Spinal cord Muscle
چھاتی کے پٹھے	Thorax Muscle
پیٹ کے پٹھے	Abdominal Muscle
کولہے کے پٹھے	Pelvic and Perineum Muscle
بازوؤں اور کندھوں کے پٹھے	Upper Limp Muslce
ٹانگوں اور پاؤں کے پٹھے	A Lower Limb Muscle

قیام کی حالت واحد ایک ایسی حالت ہے جس میں انسان ہر طرح کی حرکت اور بھاگ دوڑ سے مکمل رک جاتا ہے۔ نہ صرف اس کا بدن ساکت ہو جاتا ہے بلکہ انسان کے تمام بدن کے تمام عضلات Muscle مکمل طور پر ساکت ہو جاتے ہیں جس کی وجہ سے ان تمام عضلات مسلز کو سکون ملتا ہے۔

جب ایک دن میں پانچ بار یہ کیفیت ان عضلات Muscle پر طاری ہوگی تو کتنا زیادہ سکون ان عضلات کو ملے گا۔ دن میں پانچ بار مختلف اوقات میں ہمارا خالق و مالک ہمیں ہر طرح کے کام کاج مشغولیات سے ہٹا کر ہمارے بدن کو سکون دینے کے لیے ہمیں حکم دیتا ہے کہ میرے سامنے کھڑے ہو جاؤ۔ اب ہم بظاہر نماز میں اپنے رب کے سامنے کھڑے ہوتے مگر اس کے ساتھ ساتھ ہم اپنے بدن کے عضلات Muscle کو سکون دے رہے ہوتے ہیں۔ ان عضلات Muscle کو آرام چین راحت دے رہے ہوتے ہیں۔

اب اگر کوئی انسان قیام نہیں کرتا نماز نہیں پڑھتا تو وہ کسی کا کچھ نہیں بگاڑ رہا۔ سب سے پہلے وہ اپنے عضلات Muscle کو سکون چین آرام و راحت سے محروم کر رہا ہے۔ اب اس کا

نماز نہ پڑھنا اس کے پورے بدن کے عضلات کی صحت وتندرستی سے محرومی کا سبب ہے۔ انسان یہ سمجھ رہا تھا کہ وہ نماز کے لیے وقت نہیں نکال پا رہا۔ وہ درحقیقت اپنے آپ کے لیے وقت نہیں نکال رہا۔ وہ کسی کا نقصان نہیں کر رہا وہ سب سے پہلے اپنے بدن کا اپنے تمام بدن کے عضلات Muscle کا نقصان کر رہا ہے اور اس کے بعد کبھی نہ ختم ہونیوالی زندگی کا نقصان کر رہا ہے۔

قیام کی حالت میں دوسرا سب سے بڑا فائدہ انسان کے بدن کی تمام ہڈیوں Bones کو ملتا ہے۔ اس پوری کائنات میں قیام واحد ایک ایسی حالت ہے جس میں انسان کے بدن کی تمام کی تمام ہڈیاں اپنی اصل حالت پر آجاتی ہیں۔ قیام کی حالت میں ہمارے بدن کی مندرجہ ذیل ہڈیوں کو فوائد ملتے ہیں۔

سر اور گردن کی ہڈیاں	Head and Neck Bones
کمر اور ریڑھ کی ہڈیاں	Back and Spinal cord Bones
چھاتی پسلیوں کی ہڈیاں	Thorax Bones
کولہے کی ہڈیاں	Pelvic Bones
بازوؤں کندھے کی ہڈیاں	Upper Limb
ٹانگوں اور پاؤں کی ہڈیاں	Lower Limb

قیام کی حالت واحد ایک ایسی حالت ہے جس میں انسان کی تمام ہڈیاں حرکت کرتی ہیں یہ واحد پوری کائنات میں ایک ایسا عمل ہے جس کے ذریعے انسانی بدن میں موجود تمام کی تمام ہڈیاں حصہ لیتی ہیں۔ قیام کی حالت میں انسانی بدن میں موجود تمام ہڈیوں کو سکون ملتا ہے۔ کیونکہ نماز کے اس عمل میں ہمارے بدن کی تمام ہڈیاں پرسکون ہوتی ہیں۔

سائنس کہتی ہے کہ اس کائنات میں بہت سی شعاعیں Radiations ہیں۔ یہ کائنات مختلف ریڈیشن سے بھری ہوئی ہے۔ کچھ شعاعیں مثبت Positive ہیں اور کچھ شعاعیں منفی Negative ہیں۔ ہمارے معاشرے میں بے شمار مختلف قسم کی شعاعیں ہیں۔

سائنس کہتی ہے ہر انسان کے اندر دو طرح کی طاقتیں Energys ہیں۔ایک مثبت Positive اور دوسری منفی Negative۔اب جو طاقت جسم میں پیدا ہوگی تو بدن کے تمام اعضاء اُس کے تابع ہوجاتے ہیں۔جب جسم سے الفاظ کی صورت میں شعاعیں Radiations نکلتی ہیں، تو وہ اپنے ہم جنس الفاظ کو تلاش کرتی ہیں۔

اس کائنات کی سب سے منفی ذات Negative Personality شیطان کی ہے اور اس کائنات کی سب سے Negative Place جہنم دوزخ ہے۔اس کائنات کی تمام Negativity آخر کار اس کائنات کی منفی ذات کے Negative Personality کے ساتھ اس منفی جگہ Negative Place دوزخ میں جمع ہوجائے گی۔

اسی لیے ہمارا رب ہمیں شیطان سے پناہ مانگنے کا حکم دیتا ہے کہ جب تم نماز شروع کرو پہلے شیطان مردود سے پناہ طلب کرو۔

میڈیکل سائنس کہتی ہے کہ ہر لفظ جو منہ سے نکلتا ہے وہ اپنے ساتھ ایک مخصوص قسم کی روشنی Radiation لہر لے کر نکلتا ہے۔وہ ریڈیشن فضا میں پھیلی ہوئی دوسری Radiation کے ساتھ مل جاتی ہے۔اب سورت فاتحہ کی صورت میں جو الفاظ ہمارے جسم سے نکلتے ہیں تو وہ الفاظ اپنے ہم جنس الفاظ کو تلاش کرنے کے لیے فضا میں پھیل جاتے ہیں اور اُسی جگہ کو تلاش کرتے ہیں۔جہاں اُن جیسے دوسرے الفاظ ہوں۔اس کائنات کی سب سے مثبت ذات اللہ تعالیٰ کی ہے۔اور اس کائنات کی سب سے مثبت جگہ Positive Place جنت ہے۔

اب یہ الفاظ آخر کار اس مثبت جگہ Positive Place کو تلاش کرتے ہوئے وہاں پہنچ جائیں گے۔

میڈیکل سائنس قیام کے بارے میں کہتی ہے کہ جب انسان کھڑا ہوتا ہے اور اپنے پاؤں کو اپنی چھاتی کے مطابق کھولتا ہے تو زمین کی کشش ثقل Force of Gravity اس کے بدن کے اندر کی تمام غیر ضروری طاقتوں Unnecessary Force جو بیماری اور درد یا کسی بھی تکلیف میں ہوتی ہے اُس کو زمین اپنی کشش ثقل کی وجہ سے اپنے اندر جذب کرلیتی ہے۔

میڈیکل سائنس قیام کی حالت میں جب ہاتھوں کو اٹھایا جاتا ہے تو اس کے متعلق بتاتی ہے کہ جب انسان اپنے ہاتھوں کو اپنے کندھوں تک اٹھاتا ہے تو چھاتی کے مسلز Muscles سکڑتے اور پھیلتے ہیں۔ جس کی وجہ سے دل کے عضلات کو بھی تقویت ملتی ہے۔ قیام کی حالت میں انسان کے بدن کے ظاہری اعضاء مثلاً ہاتھ پاؤں وقتی طور پر رُک جاتے ہیں۔ جس کی وجہ سے متحرک بدن ساکن ہو جاتا ہے۔ جیسے ہی انسان نماز میں قیام کی حالت میں آتا ہے تو انسان کے بدن کے تمام عضلات Muscles پر سکون ہو جاتے ہیں صرف ظاہری اعضاء مثلاً ہاتھ پاؤں بازو کندھے ٹانگیں کمر پیٹ کولہے کے عضلات ہی پر سکون نہیں ہوتے بلکہ انسان کے اندرونی اعضاء بھی قیام کی حالت میں انتہائی پر سکون ہو جاتے ہیں اور ان کے کام کرنے کا عمل کچھ وقت کے لیے آہستہ ہو جاتا ہے۔ مثلاً جب انسان کام کاج کر رہا ہوتا ہے تو اس کام کاج کرنے کے لیے اسے توانائی Energy کی ضرورت ہوتی ہے۔ طاقت کی ضرورت ہوتی ہے اور یہ طاقت اور توانائی بدن کو خون کی صورت میں ملتی ہے۔ اور اُس کو خون دل کی وجہ سے پہنچ رہا ہوتا ہے۔ یعنی انسان جب کام کاج کر رہا ہوتا ہے تو دل مسلسل پمپ کر کے اُس کے اعضاء کو خون کی سپلائی پہنچا رہا ہوتا ہے مگر انسان جیسے ہی نماز شروع کرتا ہے اور نماز میں قیام کی حالت میں آتا ہے اب وہ کام کاج کر رہا تھا اب وہ رُک گیا تو جیسے ہی اُس نے کام کاج کرنے سے روکا تو دل کو بھی جو اُس اعضاء تک خون پہنچانے کے لیے زائد زور لگانا پڑ رہا تھا وہ لگانا بند ہو گیا تو دل کو قیام کی حالت میں سکون ملنا شروع ہو گیا جو قیام سے پہلے زیادہ خون پہنچانے کے لیے دل کو لگانا پڑ رہا تھا۔ قیام کی حالت نہ صرف دل کو سکون دیتی ہے بلکہ جیسے ہی قیام میں انسان اپنے ہاتھوں کو سینے پر باندھتا ہے تو سب سے پہلے دل کے وہ عضلات جن سے مل کر دل خود بنا ہوتا ہے دل ایک کھوکھلا عضلہ سکڑنے والی مٹی کی شکل کا عضو ہوتا ہے۔ جو چھاتی کی ہڈی Sternum کے پیچھے دونوں پھیپھڑوں کے درمیان کچھ بائیں طرف کو ہٹا ہوا اور کچھ ترچھے پن کے ساتھ ٹکا رہتا ہے۔ دل کی دیوار تین پرتوں سے مل کر بنی ہے۔ باہر کی پرت کو پری کارڈریم Pericardilim کہتے ہیں درمیانی پرت کو مایور

کارڈیم Myocarduim کہتے ہیں۔ دل کے چار خانے ہوتے ہیں ان خانوں کو چیمرز سے تشبیہ دی جا سکتی ہے۔ ان چیمرز کا دایاں حلقہ دایاں آر ٹی یم Right Atrium دایاں وینٹریکل Right Ventricle اور بائیں بایاں آر ٹی یم Left Atrium اور بایاں وینٹریکل Left Ventricle کہلاتا ہے۔ دائیں الٹری یم Right Atrium اور بائیں وینٹریکل Left Ventricle کے درمیان ایک ٹرائیک سپیڈ والو Tricuspid Valve ہوتا ہے اور بایاں پلمو نری رگوں Pulmonry vesselis کے درمیان ایک ٹرائیک سپیڈ والو Tricuspid Valve ہوتا ہے اور بایاں پلونری رگوں Pulmonry Vesselis کے درمیان اور دل کی بڑی رگ Arota کے درمیان بھی والو ہوتے ہیں۔ یہ والو Valve خون کے اُلٹے بہاؤ کو روکتے ہیں۔ دل ایک منٹ میں 72 بار سکڑتا اور پھیلتا ہے۔ اسی سکڑنے اور پھیلنے کی وجہ سے خون پورے جسم میں جاتا بھی ہے اور واپس بھی آتا ہے۔ دل پورے بدن میں واحد ایک ایسا عضو Organ ہے جو کبھی نہیں رکتا چلتا رہتا ہے یہ ایک منٹ میں 72 بار ایک گھنٹے میں 4320 بار 12 گھنٹے میں 51840 بار اور 24 گھنٹے میں 103,680 بار دھڑکتا ہے۔ یعنی ہمارا دل دن اور رات میں تقریباً ایک لاکھ تین ہزار چھ سو اسی مرتبہ دھڑکتا ہے۔ اللہ تعالیٰ دل کو سکون دینے کے لیے نماز کا اہتمام کرواتا ہے تا کہ دل کو بھی کچھ آرام و سکون میسر آجائے اسی لیے اللہ تعالیٰ نماز میں ہمارے ہاتھوں کو سینے پر اسی لیے باندھنے کا حکم دیتا ہے کہ تمہارا دل جو دن رات ایک لاکھ سے زائد بار دھڑک چکا ہے اب اس کو بھی سکون و آرام دو اپنے ہاتھوں کو جب ہم اپنے سینے پر باندھتے ہیں تو ہمارے ہاتھوں سے نکلنے والی حرارت Energy براہ راست ہمارے دل اور دل کے تمام اعضاء کو مل رہی ہوتی ہے جس سے ہمارے دل کے کام کرنے کی کارکردگی بڑھ جاتی ہے اسی لیے کہا جاتا ہے کہ نماز میں دل کا سکون ہے یعنی جب ہم نماز میں قیام کی حالت میں اپنے ہاتھوں کو اپنے سینے پر باندھتے ہیں۔ تو ہم براہ راست اپنے دل کو سکون پہنچا رہے ہوتے ہیں۔ نماز میں قیام کی حالت میں جب ہم اپنے سینے پر ہاتھ باندھتے ہیں تو ہمارے نہ صرف دل کو تقویت مل رہی ہوتی ہے بلکہ دل

کے ساتھ ساتھ ہمارے پھیپھڑوں کو بھی ہمارے ہاتھوں سے نکلنے والی حرارت Energy پہنچ رہی ہوتی ہے۔

قیام کی حالت میں دل کو تقویت اور سکون کے ساتھ ساتھ بے شمار فوائد بھی حاصل ہو رہے ہوتے ہیں۔ قیام کی حالت میں جب ہم اپنے ہاتھوں کو سینے پر باندھتے ہیں، سب سے پہلے ہمارے دل کو بے شمار فوائد حاصل ہوتے ہیں۔

☆ ہمارے دل کے عضلات کو تقویت ملتی ہے۔

☆ دل کو خون پہنچانے والی نالیوں کو تقویت ملتی ہے جن کو Coronery Artery کہتے ہیں۔ سینے پر ہاتھ باندھنے سے درج ذیل دل کی بیماریوں میں مدد ملتی ہے۔ دل کی ان تمام بیماریاں کے متعلق آج کی جدید ماڈرن میڈیکل سائنس کہتی ہے کہ ان تمام بیماریوں کا علاج صرف اپنے آپ کو Stress Free کرلو تو ان تمام بیماریوں سے بچا جا سکتا ہے۔ اور یہ صرف اور صرف نماز ہی کی حالت میں ممکن ہے کہ انسان اپنے تمام دکھ درد تکلیف غم پریشانی تناؤ کو بھول کر اپنے آپ کو پرسکون اطمینان راحت تسکین اور خوشیوں سے بھرپور لائف گزار سکتا ہے۔

☆ Coronery heart disease
☆ Coronary artery disease
☆ Alchoholic heart diease
☆ Congenital heart disease
☆ Hypertoensive heart disease
☆ Valvular Heart disease
☆ Inflammotory heart disease
☆ Dilated heart disease
☆ Hypertrophic heart disease
☆ Restrictive heart disease

قیام کی حالت میں سینے پر ہاتھ باندھنے سے دل کے ساتھ ساتھ پھیپھڑوں کو بھی

تقویت ملتی ہے۔ سینے پر ہاتھ باندھنے سے ہمارے ہاتھوں سے نکلنے والی حرارت Energy پھیپھڑوں میں داخل ہو کر پھیپھڑوں کے افعال کو بہتر بنانے میں مدد رہتی ہے۔ سینے پر ہاتھ باندھنے سے پھیپھڑوں کی درج ذیل بیماریوں میں مدد دیتی ہے:

☆ Asthama
☆ Arbestosis
☆ Bronchiectasis
☆ Bronchitis
☆ Choronic Cough
☆ Choronic obstructive Palmonesy Disease (COPD)
☆ Common cold
☆ Croup
☆ Cystic Fibrosis
☆ Hamtavirus
☆ Idiopathic Pulmonery Fibrosis
☆ Influenza
☆ Lung Cancer
☆ Pandemic Flu
☆ Pertussis
☆ Pleurisy
☆ Pneumonia
☆ Pulmonery Embolism
☆ Pulmonery Hypertension
☆ Respiratory Syncytial Virsus (RSV)
☆ Sarcoidosis
☆ Sleep Abnea
☆ Spirometry
☆ Tuberculosis

میڈیکل سائنس قیام کی حالت میں کہتی ہے کہ جب اپنے پاؤں چھاتی کے مطابق کھول ۔

لیے اپنے ہاتھوں کو اپنے کندھوں کے برابر کر کے اپنے دل کے اوپر باندھ لے اب اپنی نظر کو زمین کے خاص نقطے پر مرکوز کر لے۔ اسی کے متعلق اللہ کے رسول جناب محمد ﷺ نے فرمایا کہ نظر کو سجدے کی جگہ پہ رکھو۔ میڈیکل سائنس کہتی ہے جب انسان اپنی نظر کو ایک نقطے Center پر رکھ کر مکمل توجہ Concertation کے ساتھ رکھتا ہے تو اُس کی نظر تیز ہونا شروع ہوجاتی ہے۔ کیونکہ ایک ہی جگہ پر نظر جمانے سے اُس کی دیکھنے کی صلاحیت بڑھ جاتی ہے۔ کیونکہ اُس کی آنکھ کی پتلی پھیل جاتی ہے جس کے پھیلنے کی وجہ سے آنکھوں کی بینائی بڑھنے میں مدد ملتی ہے۔

قیام کی حالت میں سیدھا کھڑے ہونے سے ہمارے بدن کی بعض بیماریوں کو کچھ تخفیف ملتی ہے۔

قیام کی حالت میں پاؤں کو اپنی چھاتی کے مطابق کھولیں نہ زیادہ اور نہ ہی کم۔ دونوں صورتوں میں جسم میں مختلف امراض پیدا ہوں گے۔ مثلاً تنگ پاؤں رکھنے سے اس کے نقصان اعصاب Nerves پر زیادہ پڑتے ہیں۔ بدن کے زیریں حصے کمزور ہوجاتے ہیں۔ تنگ پاؤں سے سب سے زیادہ نقصان خصیتین فوطے Testicales پر پڑتا ہے۔ ان کی بیرونی جلد جکڑن کا شکار ہوجاتی ہے۔ اندرونی طور پر گھٹن ہوتی ہے۔ جس کی وجہ سے نظامِ تولید Reporoductive System متاثر ہوتا ہے۔

اسی طرح اگر پاؤں بہت زیادہ کھولے جائیں تو اس کا نقصان بھی فوطوں خصیتین Testiceles پر پڑتا ہے۔

پاؤں زیادہ کھولنے کی وجہ سے انسانی توازن Human Balance میں خرابی پیدا ہوجاتی ہے۔ جس کی وجہ سے لڑکھڑاہٹ، چال ڈھال کی لچک اور غیر متوازن چال کی شکایت ہونے کا خطرہ ہوجاتا ہے۔

زیادہ پاؤں کھولنے کی وجہ سے پاؤں کے جوڑوں پر بھی اثر ظاہر ہوجاتا ہے۔ جس سے قدموں کی ایڑھی اور بیرونی سطح پر دباؤ زیادہ پڑتا ہے۔ اس لیے جہاں پاؤں کے جوڑ متاثر

ہوتے ہیں۔ وہاں جوڑوں کی شکل وصورت بھی بدلنے کا خطرہ ہوتا ہے۔اسی کی وجہ سے ایڑھی کے جوڑ پھر جاتے ہیں۔

اللہ تعالی ہمارے بدن کے تمام اعضاء کو طاقت ور بنانا چاہتا ہے کیونکہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا:

''اللہ تعالی کو کمزور مومن کی نسبت طاقتور مومن زیادہ پسند ہے۔''

اب نماز کی صورت میں اللہ تعالی ہمارے دل اور نظر کو تقویت دے رہا ہے۔میڈیکل سائنس کہتی ہے۔قیام کی حالت میں انسان کے جسم کے کتنے نظام متحرک Active ہوجاتے ہیں۔ان کی

ہڈیوں کا نظام	Skeletel System
نظام انہضام	Digestive System
نظام دوران خون	Blood Circulatory System
بے نالی غدود	Endocrinc System
قوت مدافعت	Immune System
	Ixteyumentary System
نظام دماغ، عصبی نظام	Nervous System
عضلات کا نظام	Musculer System
نظامِ تنفس	Respiratory System
نظام تولید	Reporoductive System
پیشاب کا نظام	Urinary System

جیسے ہی انسان نے نماز شروع کر کے ہاتھوں کو بلند کیا اپنے ہاتھوں کو اٹھا کے اپنے دل پہ رکھا اور اپنی نظر کو سجدے کی جگہ پر مرکوز کردیا تو پورا جسم متحرک ہوگیا۔اب بظاہر انسان ایک پوزیشن Position میں کھڑا ہے۔مگر اُس کے بدن میں کتنے نظام متحرک Active ہوئے

ہیں۔زمین کی کشش Force of Gravity اپنی طاقت سے اُسکے بدن کی تمام غیر ضروری طاقتوں Unnecessray Forces کو اپنے اندر جذب کررہی ہے۔ دماغ اپنے تمام پیغامات Nereves کے ذریعے پورے جسم کو پہنچا رہا ہے۔دل پر ہاتھ رکھنے کی وجہ سے دل کے مسلز کو آرام وسکون مل رہا ہے۔جسم کے ساکن Still رکھنے کی وجہ سے دل کے پمپ کرنے کی سپیڈ Speed کم ہوگئی ہے۔قیام کی حالت میں سانس لینے سے آکسیجن پھیپھڑوں میں جارہی ہے۔جو اپنے ساتھ ہمارے جسم کو طاقت Energy مہیا کررہی ہے۔جسم سے Resperotry System سانس کے ذریعے تازہ آکسیجن Fresh Oxygen اندر جارہی ہے اور ہمارے جسم سے کاربن ڈائی آکسائیڈ باہر آرہی ہے۔ایک جگہ کھڑے ہونے کی وجہ سے ہمارے پھیپھڑے زیادہ مقدار میں آکسیجن کو جذب کررہے ہیں اور کاربن ڈائی آکسائیڈ کو باہر نکال رہے ہیں۔

پس کشش ثقل Force of Gravity ہمارے بدن کو زمین کی طرف کھینچ رہی ہے اور ہم اپنے جسم کو اپنی طاقت سے کھڑا کرنے کی کوشش کررہے ہوتے ہے۔زمین نیچے کو کھینچ رہی ہے اور ہم اوپر کو۔ دونوں کے عمل اور ردعمل کے نتیجے میں ہمارے جسم کے عضلات Muscles کو تقویت ملتی ہے۔جس سے ہمارے پٹھے قدرتی طور پر طاقت ور ہوتے ہیں۔ ہماری پٹھوں کی دردیں اور کمزوری ختم ہوجاتی ہے۔ بدن کی درد کی صورت میں نماز میں سکون اور راحت وتسکین ملتی ہے۔دنیا میں بہت سارے دل کے ماہر ڈاکٹروں Cardiologists نے تحقیق کرکے بتایا ہے کہ نماز میں دل کو طاقت اور سکون ملتا ہے۔نماز میں بلڈ پریشر اور کولیسٹرول لیول کنٹرول ہوتا ہے۔نماز میں نظام دوران خون Blood Circulatory مکمل طور پر Active ہوتا ہے۔طاقت انرجی Energy مل رہی ہوتی ہے۔

قیام کی حالت میں ہمارے بدن کی تمام ہڈیاں اپنی اصل حالت میں آجاتی ہیں۔جس کی وجہ سے ہمارے جسم میں ہونے والی ہڈیوں اور جوڑوں کی بہت سی بیماریاں نماز کی حالت میں سکون پاتی ہیں۔پوری دنیا میں صرف نماز ایک ایسی حالت ہے جس سے ہمارے بدن کی

تمام ہڈیاں حرکت کرتی ہیں۔جس میں ہمارے جسم کے تمام جوڑ Movement کرتے ہیں۔پوری دنیا میں نماز ایک ایسی حالت ہے جس میں ہڈیاں اور تمام جوڑ حرکت کرتے ہیں۔

قیام کی حالت میں انسان بالکل سیدھا کھڑا ہوتا ہے۔اپنے پاؤں کو سیدھا رکھتا ہے۔اپنی ٹانگوں کو سیدھا رکھتا ہے۔پاؤں اور ٹانگوں کو سیدھا رکھنے سے اُس کی ریڑھ کی ہڈی بھی سیدھی ہوجاتی ہے۔اُس کے مہرے ایک دوسرے کے اوپر سیدھے ہوجاتے ہیں۔مہرے کے سیدھا ہونے سے ریڑھ کی ہڈی کی ڈسک Disk اپنی اصل حالت میں آجاتی ہے۔اس طرح سے ریڑھ کی ہڈی کے اندر حرام مغز کو سکون ملتا ہے۔اس طرح کھڑے ہونے سے ریڑھ کی ہڈی کے مہرے اپنی جگہ پر آجاتے ہیں۔جس سے Displacement of Disk کی Problem قدرتی طور پر بنا کسی میڈیسن و علاج کے ٹھیک ہوجاتی ہے۔قیام کی حالت میں سیدھا کھڑے ہوکر اپنے ہاتھوں کو دل پہ باندھ کر سینے پر رکھنے سے بازوؤں کے مسلز Arm Muscles، کندھوں کے مسلز Shulder Muscles، کمر کے مسلز Back Muscles ریڑھ کی ہڈی کے ساتھ کے تمام عضلات مضبوط ہوتے ہیں اور خون کی سپلائی ٹھیک پہنچتی ہے۔قیام کی حالت میں انسانی توازن Human Balance ہوتا ہے۔انسان کے اندر خود اعتمادی Self Confidance پیدا ہوتا ہے۔

نماز میں قیام ایک بہترین ذریعہ ہے۔جسم کا توازن Anabolic اور Catabolic اور بائیوکیمیکل Balance کے لیے۔

نماز ایک اچھی صحت اور خوشی والی زندگی پانے کا ذریعہ ہے۔

قیام میں کھڑے ہوکر جب ہم قرآن کی تلاوت کرتے ہیں۔یہ نماز کا لازمی جز ہے۔نماز میں تلاوت کے بنا نماز پوری نہیں ہوتی۔اس میں نقص رہ جاتا ہے۔اسی لیے رسول اللہ ﷺ نے فرمایا:

"جس نے نماز میں سورت فاتحہ نہیں پڑھی اس کی نماز ناقص ہے۔"

قیام کی حالت میں دل کا بوجھ ہلکا ہوجاتا ہے۔کیونکہ انسان کے جسم کا وزن

دونوں پاؤں پر یکساں پڑتا ہے۔آنکھیں سجدے کی جگہ پر لگی رہنے سے بھی دل یکسو ہوتا ہے۔

نماز میں دونوں ہاتھوں کا کانوں تک اٹھانا یوں اہم ہے کہ اس عمل سے بازوؤں، گردن، شانوں کے پٹھوں کی ورزش ہوتی ہے۔جدید تحقیق کے مطابق دل کے مریضوں کے لیے یہ ورزش بے حد مفید ثابت ہوتی ہے اور یہی حالت فالج کے خطرے سے بھی محفوظ رکھتی ہے۔

میڈیکل سائنس کہتی ہے جب ہم قیام کی حالت میں کھڑے ہوتے ہیں اور پورے دھیان اور توجہ سے اپنی سوچ کو ایک جگہ پر مرکوز کرتے ہیں اپنی نگاہ کو سجدے کی جگہ پر رکھتے ہیں اور اپنی توجہ اللہ کی طرف کر کے اپنی زبان سے قرآن کی تلاوت کرتے ہیں۔

قیام میں جب ہم اللہ تعالیٰ کے سامنے کھڑے ہوتے ہیں تو سب سے پہلے اللہ تعالیٰ کی ثناء بیان کرتے ہیں۔اللہ تعالیٰ سے اپنی گفتگو کا آغاز کرتے ہیں تو ہمیں بالکل اس طرح اپنے رب سے بات کا آغاز کرنا چاہیے۔جیسے ایک ضرورت مند کسی سے اپنی حاجت پوری کرنے کے لیے تمہید باندھتا ہے۔پہلے اس کی شان بیان کرتا ہے۔اس کی مدح سرائی کرتا ہے۔اس کی تعریف کرتا ہے۔اس کے سامنے اپنی ضرورت رکھنے سے پہلے اس کے سامنے اس کا مقام و مرتبہ بیان کرتا ہے کہ وہ نرم پڑ جائے یہ میرے معاملے میں شفقت و محبت والا معاملہ کرے۔میں اس کے سامنے ایسے الفاظ اور جملوں کا انتخاب کروں۔جس سے اس کا دل میرے لیے شفیق ہو جائے۔بالکل اسی طرح اللہ تعالیٰ بھی چاہتا ہے کہ پہلے میری ثناء بیان کر، میری تعریف بیان کر۔پھر میرے سامنے سورۃ الفاتحہ پڑھ۔جس میں ہم اپنے رب سے کہتے ہیں کہ اے اللہ پہلے میں تجھ سے شیطان سے پناہ مانگتا ہوں کیونکہ وہ میرا دشمن ہے اور وہ میرے اور تیرے درمیان میں یقیناً آئے گا۔شیطان سے پناہ مانگنے کے بعد اللہ تعالیٰ سے ہم کلام ہوتے ہیں۔اے اللہ سب تعریفیں صرف تیرے لیے ہیں۔تو ہمارا رب ہے، مالک ہے، رحمان ہے، رحیم ہے، قیامت کے دن کا مالک ہے۔ایک تو ہی اس قابل ہے جس کی عبادت کی جائے جس کو اپنی مدد کے لیے پکارا جائے۔جس سے وہ صراط مستقیم مانگا جائے۔جس پر چلنے والوں کے لیے رب نے انعام اُتارا اور ہر اُس راستے سے بچنے کی دعا

اور التجا کی جائے جس پر چلنے والوں پر اللہ تعالیٰ کی طرف سے عذاب یا سزا نازل ہوئی یا ایسے لوگ جو گمراہ ہوئے۔ اس کے بعد جو کچھ مانگا ہے اس کی قبولیت کے لیے آمین کہے یعنی اے اللہ میری ان دعاؤں کو قبول فرمالے۔

میڈیکل سائنس بولنے کے متعلق کہتی ہے کہ جب کوئی انسان اپنے منہ سے کوئی کلمہ، جملہ یا بات نکالتا ہے تو ہر لفظ اپنے ساتھ ایک رنگ لے کر نکلتا ہے۔ یہ الفاظ ایک لہر Radiation کی صورت میں ہوتے ہیں۔ ہر لفظ ایک مخصوص رنگ اور طاقت کا حامل ہوتا ہے۔ ہر لفظ اپنے اندر ایک طاقت رکھتا ہے۔ یہ طاقت ہر انسان کے اندر اٹھنے والی Positivity یا Negativity یعنی اچھائی کی طاقت یا برائی کی طاقت کے زیر اثر ہے۔ اگر انسان کے جسم میں اچھائی کی طاقت Positivity ہے تو اب یہ الفاظ جو انسان اپنی زبان سے نکال رہا ہے ایک خاص طاقت اور قوت کے حامل ہونگے اور اگر اُس کے اندر برائی کی طاقت Negativity زیادہ ہے تو یہ الفاظ نہ تو کوئی اچھائی کی تاثیر رکھیں گے اور نہ ہی ان میں کوئی اچھائی کی طاقت اور قوت ہوگی بلکہ برائی کی طاقت بڑھ جائے گی۔

جیسے امام ابن قیم نے اپنی کتاب میں لکھا ہے کہ اگر گالی کے الفاظ اپنے اندر اتنی طاقت رکھتے ہیں کہ جیسے ہی اپنی زبان سے باہر نکالو اور سامنے کھڑے ہوئے شخص کے چہرے کا رنگ بدل جائے گا۔ آنکھوں کا رنگ بدل جائے گا۔ اُس کے کانوں سے حدت Heat نکلنا شروع ہوجائے گی۔ اُس کے دل کی دھڑکن تیز ہوجائے گی۔ اس کے منہ میں لعاب دہن Saliva کی مقدار بڑھ جائے گی۔ اُس کا دماغ ماؤف ہوجائے گا۔ اُس کے بدن پر غصے، ہیبت اور شدت کے اثرات نظر آنا شروع ہوجاتے ہیں۔ جیسے ہی آپ نے اپنے اندر کی برائی Negative لہروں Radiation کو اپنے منہ سے باہر نکالا اور وہ آپ کے مدمقابل کھڑے شخص کے بدن کے اندر داخل ہوئیں اور ان تمام علامات کو اُس کے بدن کے اوپر ظاہر کردیا تو پھر ہم اپنی اچھائی کی طاقت سے اپنے اندر کی اچھی بات کو اپنے مدمقابل کے جسم میں داخل کر کے اچھائی کی طاقت کو کیوں نہیں بڑھا سکتے۔ اگر برائی کی طاقت اتنا اثر رکھتی ہے تو ہماری

اچھائی کی طاقت میں یہ اثر کیوں نہیں پیدا ہوتا۔ اس بات کے متعلق رسول اللہ ﷺ نے فرمایا ہے:

"مظلوم کی بددعا سے بچو کیونکہ اس کے اور اللہ تعالیٰ کے درمیان کوئی پردہ حائل نہیں ہوتا۔"

اسی کے بارے میں میڈیکل سائنس کہتی ہے کہ جب انسان کوئی بات بہت درد، تکلیف اور اچھائی کی طاقت سے نکالتا ہے تو اس کا رنگ اور شدت اور طاقت اتنی زیادہ بڑھ جاتی ہے جو تمام لہروں Rediations کو چیر کر نکلتی ہے۔ یہ طاقت اور قوت اُن الفاظ کو انسان کے دل کے اندر سے ملتی ہے۔ جس انداز سے دل کی طاقت بڑھی ہوگی، اُتنی ہی اُس کی زبان سے نکلنے والی بات پر اثر ہوتی جائے گی۔ اگر اُس کے بدن کے اندر Negativity ہے۔ مگر وہ بات اچھی کر رہا ہے تو یہ الفاظ وقتی طور پر کچھ اثر لے کر نکلتے ہیں۔ مگر وہ تاثیر نہیں رکھتے جو کسی انسان کے اندر کی اچھائی کی Positivity طاقت سے جب زبان پر نکلتے ہیں تو وہ دلوں پر اثر کرتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ مکہ کے مشرکین نبی جناب محمد رسول اللہ ﷺ کے بارے میں آخری وقت تک یہی کہتے رہے کہ ہم نے آپ کو ہمیشہ سچ بولنے والا اور اچھی بات کہنے والا پایا اور اسی وجہ سے آپ کی بات لوگوں کے دلوں میں اُتر جاتی تھی۔

ہاتھ کہاں باندھنے چاہییے؟

انسان جب بھی اپنے سے کسی بڑے کے سامنے کھڑا ہوتا ہے تو نہایت عاجزی و انکساری کے ساتھ کھڑا ہوتا ہے۔ عاجزی وانکساری کا سب سے بہترین انداز اپنے سینے پر ہاتھ باندھ کر کھڑا ہونا ہے۔ جس سے عاجزی وانکساری کی بہترین تصویر جھلکتی ہے۔

نماز میں حالتِ قیام میں ہاتھ سینے پر باندھنا اللہ کے پیارے پیغمبر محمد ﷺ کا مستقل عمل ہے۔ بلکہ آپ ﷺ نے اس کا خصوصی اہتمام فرمایا ہے۔

سیّدنا وائل بن حجر رضی اللہ عنہ سے مروی حدیث کے یہ الفاظ ہیں:

''آپ ﷺ نے دائیں ہاتھ کو بائیں ہاتھ کی ہتھیلی کلائی اور بازو کے اوپر رکھا۔''

سہل بن سعد رضی اللہ عنہ سے مروی حدیث کے یہ الفاظ ہیں:

''لوگوں کو حکم دیا جاتا تھا کہ نماز میں دایاں ہاتھ بائیں ہاتھ کے ذراع (کہنی سے بیچ کی انگلی تک کے پورے حصے) پر رکھیں۔'' [صفة صلاة النبي للالباني:1/218]

اگر کوئی کہے کہ ان دونوں حدیثوں میں ہاتھ رکھنے کی جگہ کا بیان نہیں ہے تو عرض ہے کہ حقیقی اعتبار سے اس کا ذکر موجود ہے کیوں کہ جب آپ اپنے دائیں ہاتھ کو بائیں ہاتھ کی ہتھیلی، کلائی اور بازو پر رکھیں گے تو آپ کے دونوں ہاتھ لازمی طور پر سینے پر یا اس کے قریب آئیں گے۔ ان شاء اللہ

ان احادیث سے ہمیں معلوم ہوا کہ نماز میں دونوں ہاتھوں کا سینے پر رکھنا ہی سنت عمل ہے۔

امام ابو داوٗد رحمہ اللہ نے فرمایا: ''طاوس بن کیسان سے مروی ہے کہ رسول اللہ ﷺ نماز کے دوران میں اپنا دایاں ہاتھ بائیں ہاتھ کے اوپر رکھتے اور انہیں اپنے سینے پر باندھا کرتے

تھے۔" [سنن ابی داؤد 71/2]

امام سیوطی رحمۃ اللہ نے فرمایا: "آپ ﷺ اپنے دائیں ہاتھ کو بائیں ہاتھ پر رکھتے پھر دونوں کو اپنے سینے پر باندھتے تھے۔ [عمل الیوم للسیوطی ص ۱۱]

امام احمد بن حنبل رحمۃ اللہ فرماتے ہیں:

"ہلب الطائی رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ میں نے نبی کریم ﷺ کو دیکھا۔ آپ ﷺ دائیں ہاتھ کو بائیں ہاتھ پر رکھ کر اپنے سینے پر رکھتے تھے۔

[مسند احمد حدیث حلب الطائی: 22017۔مسند احمد: 5/226]

نبی کریم ﷺ کبھی تکبیر تحریمہ کے ساتھ کبھی تکبیر تحریمہ کے بعد اور کبھی تکبیر تحریمہ سے پہلے دونوں ہاتھوں کو کندھوں تک اور کانوں تک اُٹھاتے تھے۔ [صحیح بخاری حدیث نمبر 738+739 سنن النسائی 102/1]

تکبیر تحریمہ کے بعد قرأت شروع کرنے سے پہلے دعائے استفتاح پڑھنا مسنون ہے:

((سُبْحَانَكَ اللّٰهُمَّ وَبِحَمْدِكَ اَشْهَدُ اَنْ لَّا اِلٰهَ اِلَّا اَنْتَ اَسْتَغْفِرُكَ وَاَتُوْبُ اِلَيْكَ.))

[سنن ترمذی ابواب الصلوۃ حدیث 243ابو داؤد 775-776]

((اَللّٰهُمَّ بَاعِدْ بَيْنِيْ وَبَيْنَ خَطَايَایَ كَمَا بَاعَدْتَّ بَيْنَ الْمَشْرِقِ وَالْمَغْرِبِ اَللّٰهُمَّ نَقِّنِيْ مِنَ الْخَطَايَا كَمَا يُنَقَّى الثَّوْبُ الْاَبْيَضُ مِنَ الدَّنَسِ اَللّٰهُمَّ اغْسِلْ خَطَايَایَ بِالْمَآءِ وَالثَّلْجِ وَالْبَرَدِ.))

[صحیح البخاری کتاب اذان حدیث 744۔صحیح المسلم کتاب المساجد حدیث 596]

تعوذ:

((اعوذ باللہ من الشیطان الرجیم.)) [صحیح ابن خزیمہ حدیث نمبر 468]

"میں اللہ تعالیٰ کی پناہ مانگتا ہوں شیطان مردود کے شر سے۔"

((اَعُوْذُ بِاللّٰهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيْمِ مِنْ هَمْزِهٖ وَنَفْخِهٖ وَنَفْثِهٖ.))

[سنن ابو داؤد کتاب الصلوۃ 775]

''میں اللہ تعالیٰ کی پناہ مانگتا ہوں شیطان مردود کے شر سے اس کے خطرے سے
اس کی پھونکوں سے اور اس کے وسوسے سے۔''

تسمیہ:

پھر بسم اللہ الرحمن الرحیم

اللہ کے نام سے شروع کرتا ہوں جو رحمٰن اور رحیم ہے۔

سورت الفاتحہ:

﴿اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ رَبِّ الْعٰلَمِيْنَ (١) اَلرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ (٢) مٰلِكِ يَوْمِ الدِّيْنِ (٣) اِيَّاكَ نَعْبُدُ وَ اِيَّاكَ نَسْتَعِيْنُ (٤) اِهْدِنَا الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِيْمَ (٥) صِرَاطَ الَّذِيْنَ اَنْعَمْتَ عَلَيْهِمْ (٦) غَيْرِ الْمَغْضُوْبِ عَلَيْهِمْ وَلَا الضَّآلِّيْنَ (٧)﴾

''تمام تعریفیں اللہ کے لیے جو تمام جہانوں کا مالک ہے۔ نہایت مہربان نہایت رحم کرنے والا ہے۔ بادشاہ ہے جزا کے دن کا۔ ہم اسی کی عبادت اور اسی سے مدد مانگتے ہیں۔ دکھا ہم کو سیدھا راستہ۔ راستہ ان لوگوں کا جن پر تو نے انعام کیا۔ نہ کہ ان لوگوں کو جن پر تیرا غضب ہوا اور نہ ان لوگوں کا جو گمراہ ہوئے۔''

ہر نماز میں ہر نمازی کو سورت فاتحہ لازمی پڑھنی ہے کیونکہ جس انسان نے سورت فاتحہ نہیں پڑھی اس کی نماز نہیں ہوتی۔ اسی بات کے متعلق امام بخاری نے اپنی بخاری میں باب باندھا ہے:

''باب سورۃ فاتحہ پڑھنا ہر نمازی پر واجب ہے خواہ امام ہو، منفرد ہو یا مقتدی، حضر میں ہو یا سفر میں، جہری نماز میں ہو یا سری نماز میں خواہ امام آہستہ پڑھے یا آواز پڑھے۔''

اس کے علاوہ نبی کریم رؤف رحیم ﷺ نے فرمایا کہ سورت فاتحہ کے بغیر نماز نہیں

ہوتی۔ علامہ قسطلانی رحمہ اللہ حدیث کی شرح میں لکھتے ہیں:

''ہر رکعت میں ہر نمازی خواہ امام ہو یا منفرد یا مقتدی خواہ امام آہستہ پڑھے یا باآواز بلند فاتحہ پڑھنا ہر حال میں ضروری ہے۔'' [ارشاد الساری: 439/2]

علامہ کرمانی رحمہ اللہ لکھتے ہیں:

''اس حدیث میں دلیل ہے کہ تمام نمازوں میں خواہ امام ہو یا مقتدی یا اکیلے سب پر سورۃ فاتحہ پڑھنا واجب ہے۔'' [شرح الکرمانی 124/5]

امام ترمذی رحمہ اللہ فرماتے ہیں:

''اہلِ علم کی ایک جماعت نے مقتدی کے لیے فاتحہ ترک کرنے کے بارے میں سخت بات کہی ہے کہ فاتحہ کے بغیر نماز کافی نہیں اگرچہ نمازی اکیلا ہو یا مقتدی کیونکہ سیّدنا عبادہ رضی اللہ عنہ کی روایت سے استدلال کرتے ہیں کہ سیّدنا عبادہ رضی اللہ عنہ بھی نبی کریم رؤوف رحیم صلی اللہ علیہ وسلم کے بعد امام کے پیچھے پڑھتے تھے اور انہوں نے نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم کے فرمان کی تاویل کی کہ فاتحہ کے بغیر نماز نہیں ہوتی۔ یہی قول امام شافعی رحمہ اللہ اور اسحاق رحمہ اللہ کا ہے۔''

[سنن ترمذی مع تحفۃ الاحوذی 256/1-257]

حافظ ابن عبدالبر رحمہ اللہ فرماتے ہیں:

''یہ حدیث عام ہے اس میں امام یا مقتدی یا اکیلے نمازی کے لیے تخصیص نہیں ہے بلکہ سب کے لیے حکم ہے۔'' [التمہید 43/11]

امام اوزاعی رحمہ اللہ کا قول ہے:

''میں نے امام کے ساتھ قرأت کا عمل سیّدنا عبادہ بن صامت رضی اللہ عنہ اور مکحول رحمہ اللہ سے لیا ہے۔'' [التمہید 36/11]

امام نووی رحمہ اللہ فرماتے ہیں:

نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم کے فرمان ''جس نے فاتحہ نہیں پڑھی اس کی نماز نہیں'' میں امام شافعی اور

ان کے ہم نواؤں کی دلیل ہے کہ فاتحہ امام، مقتدی اور منفرد کے لیے واجب ہے۔" [شرح مسلم 170/10]

شاہ ولی اللہ دہلوی رحمہ اللہ لکھتے ہیں:

"اور جس کو نبی کریم ﷺ نے لفظ رکن سے ذکر کیا ہو جیسے آپ نے فرمایا فاتحہ کے بغیر نماز نہیں ہوتی اور آپ کا فرمان ہے کہ آدمی کو نماز کفایت نہیں کرتی جب تک کہ وہ رکوع وسجود میں پیٹھ کو سیدھا نہ کرے۔" [حجة الله البالغه 4/2]

علامہ خطابی رحمہ اللہ لکھتے ہیں:

"میں کہتا ہوں کہ اس حدیث کا عموم ہر اس نماز کو شامل ہے جسے آدمی اکیلے ادا کرتا ہے یا امام کے پیچھے یا امام قرأت سری کر رہا ہو یا جہری۔" [اعلام الحديث في شرح صحيح البخاری 500/1]

علامہ سیوطی رحمہ اللہ لکھتے ہیں:

"یہ بات کبھی ذکر میں نہیں آئی کہ اسلام میں فاتحہ کے بغیر بھی کبھی نماز پڑھی گئی ہو۔" [الاتقان: 12/1]

"صوفی بزرگ خواجہ نظام الدین اولیا امام کے پیچھے آہستہ قرأت کرتے تھے تو ان کے کسی مرید نے انہیں ایک روایت پیش کی کہ امام کے پیچھے قرأت کرنے والے کے منہ میں آگ کا انگارہ رکھا جائے گا تو انہوں نے فرمایا تھا:

"نبی کریم ﷺ سے صحیح ثابت ہے کہ جس نے سورۃ الفاتحہ نماز میں نہ پڑھی، اس کی نماز نہیں ہے۔" [نزهة الخواطر: 129/2]

سورۃ الفاتحہ کو ہر نماز کی ہر رکعت میں پڑھنا لازمی ہے۔ نبی کریم ﷺ نے فرمایا:

((لَا صَلَاةَ لِمَنْ لَّمْ يَقْرَأْ بِفَاتِحَةِ الْكِتَابِ .))

"جس شخص نے نماز میں سورۃ الفاتحہ نہیں پڑھی اس کی نماز نہیں۔"

[صحيح البخاری 752 صحيح مسلم 394]

یہ حدیث عام ہے نمازی امام ہو، مقتدی ہو، منفرد ہو، مسبوق یہ سب کو شامل ہے۔ اس کے بغیر کوئی نماز نہیں ہے خواہ فرض ہو، سنت ہو، نفل ہو، جنازہ ہو، عیدین ہو الغرض امام بخاری رحمہ اللہ نے جزء القرءۃ ص 10 رقم 19 میں اس حدیث کو متواتر قرار دیا ہے۔

سیدنا انس رضی اللہ عنہ بیان کرتے ہیں کہ نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:

"اور چاہیے کہ تم میں سے ہر کوئی سورۃ الفاتحہ اپنے دل میں پڑھے۔"

[صحیح ابن حبان حدیث 1844 جزء القراءۃ للبخاری حدیث 52]

سیدنا ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ بیان کرتے ہیں کہ نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:

"جس شخص نے نماز پڑھی اور اس میں سورۃ الفاتحہ نہ پڑھی پس وہ نماز "خداج" ناقص ہے ناقص ہے پوری نہیں ہے۔"

سیدنا ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ سے پوچھا گیا ہم امام کے پیچھے ہوتے ہیں پھر بھی پڑھیں؟ تو سیدنا ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ نے کہا: (ہاں) تو اس کو دل میں پڑھو اس لیے کہ میں نے نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم کو یہ فرماتے ہوئے سنا ہے کہ اللہ تعالیٰ نے فرمایا ہے:

"میں نے نماز کو اپنے اور اپنے بندے کے درمیان تقسیم کر دیا ہے اور میں بندے کا سوال پورا کرتا ہوں۔" [صحیح مسلم، کتاب الصلاۃ حدیث 395]

صحیح ابن خزیمہ میں لکھا ہے:

"جس نماز میں سورہ فاتحہ نہ پڑھی جائے وہ کفایت نہیں کرتی۔"

[صحیح ابن خزیمہ 248/1]

شیخ العرب والعجم ابو محمد بدیع الدین شاہ راشدی رحمہ اللہ لکھتے ہیں:

"سورۃ الفاتحہ کے بغیر نماز نامکمل ہے اور ہمیں نماز مکمل پڑھنے کا حکم ہے پھر نامکمل نماز کیسے قبول ہوگی؟ اس لیے سورۃ الفاتحہ ہر رکعت میں پڑھنا فرض ہے۔"

جس نماز میں سورۃ الفاتحہ نہیں ہے اس نماز کو خداج کہا گیا ہے اور خداج اس کچے حمل کو کہتے ہیں جسے اونٹنی وقت سے پہلے گرا دے۔

پس سورۃ الفاتحہ کے بغیر نماز کو اتنی بے کار چیز سے تشبیہ دی گئی اور اس کا نام خداج رکھا گیا تو وہ نماز درست کیسے کہلائے گی؟

سیدنا عبداللہ بن عباس رضی اللہ عنہما فرماتے ہیں:

''مفسر قرآن سیدنا عبداللہ بن عباس رضی اللہ عنہما سے مروی ہے کہ ''امام کے پیچھے سورۃ فاتحہ پڑھو۔'' [کتاب القراۃ للبیہقی ص 77 السنن الکبری للبیہقی 129/4]

رکوع

قیام کے بعد نماز کی دوسری حالت رکوع کی ہے۔رکوع میں اپنے ہاتھوں کو کندھوں تک اُٹھاتے ہوئے ہم اپنے ہاتھوں سے گھٹنوں کو پکڑتے ہیں۔اپنی پشت کو بالکل سیدھا کرتے ہیں۔اور اپنے ہاتھوں سے گھٹنوں کو مضبوطی سے پکڑ کر رکھتے ہیں۔گھٹنوں کو پکڑنا اور اپنی کمر کو جھکانے کے عمل کو رکوع کہا جاتا ہے۔رسول اللہ ﷺ ہمیشہ نماز میں تکبیر تحریمہ کے وقت رکوع میں جاتے وقت اور رکوع سے سر اٹھاتے وقت اپنے ہاتھوں کو کندھوں تک اُٹھاتے تھے۔

[بخاری۔مسلم]

اللہ اکبر کہتے ہوئے رکوع میں جانا چاہیے۔[بخاری۔مسلم]

رکوع میں ہاتھوں کی انگلیاں کھول کر رکھیں اور بازو کمان کی طرح تان کر بالکل سیدھے رکھیں۔پیٹھ بالکل سیدھی ہو۔ذرا بھی خم نہ ہو۔سر بھی متوازی ہو۔نہ زیادہ اُونچا نہ نیچا۔

ابو حمید الساعدی رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں:''جب رسول اللہ ﷺ رکوع کرتے تو دونوں ہاتھ گھٹنوں پر مضبوطی سے جما لیتے۔اپنی انگلیوں کو کھولتے۔پھر اپنی کمر کو اس طرح جھکاتے کہ سر نہ اوپر اٹھا ہوتا اور نہ بالکل جھکا ہوتا۔'' [ابو داؤد کتاب الصلاۃ۔ترمذی]

ایک اور روایت میں ہے۔ہاتھ کمان کی طرح مضبوط کر لیتے کہ بازو پہلوؤں سے جدا کرتے۔

رسول اللہ ﷺ نے فرمایا:

''رکوع کر۔حتی کہ رکوع میں اطمینان کر۔'' [بخاری۔مسلم]

رسول اللہ ﷺ نے فرمایا:

''آدمی کی نماز کفایت نہیں کرتی۔جب تک وہ رکوع اور سجدہ میں اپنی پیٹھ کو

بالکل سیدھا نہیں کرتا۔" [ابو داؤد]

نبی کریم رؤف رحیم ﷺ نماز پڑھا رہے تھے تو آپ ﷺ نے آنکھ کے کنارے سے ایک آدمی کے بارے میں محسوس کیا کہ رکوع وسجود میں اس کی کمر سیدھی نہیں ہے تو جب آپ ﷺ نے سلام پھیرا تو فرمایا اے مسلمانو! اس انسان کی نماز نہیں ہوتی جو رکوع وسجود میں کمر درست نہیں رکھتا۔ [صحیح ابن ماجه 144/1 مسند احمد 23/4 ابن ابی شیبه 89/1]

نبی کریم ﷺ نے فرمایا:

"اس انسان کی نماز پوری نہیں جو رکوع وسجود میں اپنی کمر کو سیدھا نہیں رکھتا۔"

[صحیح ابو داؤد 161/1 سنن دار قطنی 348/1]

رکوع میں جاتے ہوئے "اللہ اکبر" کہنا چاہیے اور اپنے دونوں ہاتھوں کو کاندھوں تک اُٹھانا چاہیے اور پھر دونوں ہاتھوں کی انگلیاں گھٹنوں کے دائیں بائیں ہونی چاہئیں اور ہتھیلیاں گھٹنوں پر ہونی چاہئیں۔

[صحیح بخاری کتاب الاذان 789.828 صحیح مسلم کتاب الصلاۃ 390]

صحیح ابن خزیمہ اور صحیح ابن حبان کی روایت میں ہے کہ آپ ﷺ نے اس آدمی کو جس نے نماز درست نہ پڑھی تھی یہ حکم دیا کہ رکوع کی حالت میں ہتھیلیوں کو گھٹنوں پر رکھو اور انگلیوں کے درمیان فاصلہ کرو اور اس طرح تمہاری کیفیت ہو کہ ہر عضو اپنی اپنی جگہ پر قائم ہو جائے۔

[صفۃ صلاۃ النبی ص 130 صحیح ابن خزیمه صحیح ابن حبان]

رکوع کی حالت میں کہنیاں پہلوؤں سے دور ہوں۔

[جامع الترمذی 260 ابو داؤد 730-731]

دونوں بازوؤں کو تان کر رکھیں ان میں خم نہیں ہونا چاہیے، انگلیوں کے درمیان بھی فاصلہ رکھیں اور گھٹنوں کو مضبوطی سے تھام لیں۔ [سنن ابی داؤد کتاب الصلاۃ 734]

رکوع میں پیٹھ بالکل سیدھی ہو، سر نہ زیادہ نیچے ہو اور نہ زیادہ اونچا ہو اور دونوں ہتھیلیاں دونوں گھٹنوں پر ہوں۔ [صحیح مسلم 498 صحیح البخاری باب سنة الجلس فی التشهد 828]

رکوع میں اپنی کہنیوں کو پہلوؤں سے دور رکھتے تھے اپنی کمر کو پھیلا کر رکھتے تھے اور نہ ہی اس میں زیادہ جھکاؤ ہوتا اور نہ ہی اس میں اونچائی ہوتی۔

[صحیح ترمذی 73/1صحیح ابن خزیمہ صحیح بخاری کتاب اذان باب استواء الظھر فی الرکوع]

یہاں تک کہ اگر آپ ﷺ کی کمر پر پانی والا برتن رکھا ہوا ہوتو محفوظ رہے۔

[طبرانی کبیر وصغیر صحیح ابن ماجہ 144/1احمد123/1]

نبی کریم رووف رحیم ﷺ کا معمول تھا کہ آپ رکوع کی حالت میں نہ تو اپنے سر کو زیادہ نیچا کرتے اور نہ ہی اسے بلند رکھتے، البتہ درمیانی کیفیت ہوتی تھی۔

[صحیح ابو داؤد 141/1صحیح مسلم 205/1ابو عوانہ]

نبی کریم ﷺ رکوع میں اطمینان فرماتے تھے اور جلدی نماز ادا کرنے والے کو بھی اس کا حکم دیا گیا تھا۔آپ ﷺ فرماتے ہیں کہ رکوع وسجود پورا کرو مجھے اس ذات کی قسم جس کے ہاتھ میں میری جان ہے میں تم کو پیچھے سے دیکھتا ہوں جب تم رکوع میں ہوتے ہو اور جب تم سجدے میں ہوتے ہو۔

[صحیح بخاری کتاب الاذان باب 88صحیح مسلم 182/1 کتاب الصلاۃ 24]

نبی کریم ﷺ نے ایک آدمی کو دیکھا جو رکوع وسجود جلدی کر رہا تھا یعنی وہ ٹھونگیں مار رہا تھا جیسے کوا خون میں ٹھونگیں مارتا ہے۔اس انسان کی مثال جو رکوع وسجود پورا نہیں کرتا اور ٹھونگیں مارتا ہے تو آپ ﷺ نے فرمایا اگر یہ انسان اس حالت میں فوت ہوگیا تو اس کا فوت ہونا ملتِ اسلام پر نہیں ہے یہ اپنی نماز جس طرح ٹھونگیں مارتا ہے اس بھوکے انسان کی طرح ہے جو ایک کھجور اور دو کھجوریں کھاتا ہے جس طرح اس کو ایک دو کھجوریں کھانے سے کچھ فائدہ نہیں ہوتا اسی طرح اس کو بھی ایسی نماز سے کچھ فائدہ نہیں ہوگا۔

[مسند ابو یعلی 349.340طبرانی 192/1ابن عساکر 226/2ابن خزیمہ 82/1]

ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ بیان فرماتے ہیں کہ نبی کریم ﷺ نے مجھے اس بات سے منع فرمایا کہ میں مرغی کی طرح ٹھونگیں مارنے اور لومڑ کی طرح گردن پھیرنے اور بندر کی طرح بیٹھنے سے جیسے

بندر بیٹھتا ہے۔ [مسند احمد311/2۔ابن ابی شیبہ]

❀ سیدہ عائشہ صدیقہ رضی اللہ عنہا سے مروی ہے کہ رسول اللہ ﷺ اپنے رکوع اور سجدے میں یہ دعا پڑھتے تھے:

((سُبُّوحٌ قُدُّوسٌ، رَبُّ الْمَلَائِكَةِ وَالرُّوحِ.))

''بہت پاکیزگی والا ، نہایت مقدس ہے تمام فرشتوں اور روح (جبریل علیہ السلام) کا رب۔'' [صحیح المسلم کتاب الصلوۃ 487]

❀ سیدہ عائشہ صدیقہ رضی اللہ عنہا فرماتی ہیں کہ نبی کریم ﷺ اپنے رکوع میں اکثر یہ دُعا پڑھتے تھے:

((سُبْحَانَكَ اللّٰهُمَّ رَبَّنَا وَبِحَمْدِكَ ، اَللّٰهُمَّ اغْفِرْلِيْ.))

''اے اللہ تو پاک ہے اے ہمارے رب ہم تیری حمد بیان کرتے ہیں اے اللہ مجھے بخش دے۔'' [صحیح البخاری 817،794]

سیّدنا علی المرتضی رضی اللہ عنہ سے مروی ہے کہ نبی کریم ﷺ رکوع میں یہ دُعا پڑھتے تھے:

((اَللّٰهُمَّ لَكَ رَكَعْتُ وَبِكَ آمَنْتُ وَلَكَ أَسْلَمْتُ خَشَعَ لَكَ سَمْعِيْ وَبَصَرِيْ وَمُخِّيْ وَعَظْمِيْ وَعَصَبِيْ.))

''اے اللہ میں تیرے ہی لیے جھکا ہوں ، تجھ ہی پر ایمان لایا اور تیرا ہی اطاعت گزار ہوا، تیرے ہی لیے ڈر کر میرے کان ، آنکھیں، میرا دماغ، میری ہڈیاں اور میرے پٹھے عاجز ہو گئے ہیں۔'' [صحیح مسلم کتاب الصلاۃ المسافرین ، 1812]

سیّدنا عوف بن مالک رضی اللہ عنہ سے مروی ہے کہ نبی کریم ﷺ رکوع میں یہ دعا پڑھتے تھے:

((سُبْحَانَ ذِي الْجَبَرُوْتِ وَالْمَلَكُوْتِ وَالْكِبْرِيَاءِ وَالْعَظَمَةِ.))

''پاک ہے وہ اللہ جو بڑی طاقت اور بادشاہی والا ہے اور بہت بڑائی والا اور صاحب عظمت ہے۔'' [صحیح سنن ابو داؤد 247/1۔873]

نبی کریم ﷺ رکوع و سجود میں تین دفعہ یہ دُعا پڑھتے تھے:

((سُبْحَانَ اللهِ وَبِحَمْدِهِ سُبْحَانَ اللهِ الْعَظِيْمِ.))

''اللہ شراکت اور ہر عیب سے پاک ہے اور ہم اس کی تعریف کے ساتھ اس کی پاکی بیان کرتے ہیں۔'' [سنن ابو داؤد باب مقدار الركوع والسجود 885]

نبی کریم ﷺ رکوع میں یہ دعا پڑھتے تھے:

((سُبْحَانَكَ وَبِحَمْدِكَ لَا إِلٰهَ إِلَّا أَنْتَ.))

''اے اللہ! تیرے ہی لیے پاکی اور تعریف ہے تیرے علاوہ کوئی معبود برحق نہیں ہے۔'' [صحيح مسلم كتاب الصلاة 458]

رکوع کے بارے میں میڈیکل سائنس کہتی ہے سب سے زیادہ انسانی جسم میں جس چیز کو فائدہ ہوتا ہے وہ ہماری ریڑھ کی ہڈی ہے۔ رکوع کرنے سے جب کمر Bending پوزیشن میں ہوتی ہے تو ریڑھ کی ہڈی کے Lower Vertebral Column کو درد سے بہت سکون ملتا ہے۔ اسی پوزیشن کی وجہ سے کمر کی درد Back Pain کو سکون ملتا ہے۔

رکوع کی اس پوزیشن سے کندھوں کے مسلز Shoulder Muscles، کہنیوں کے مسلز Elbowm Muscles، کلائی کے مسلز Wrist Muscles اور ان کے ساتھ گھٹنوں کے مسلز اور جوڑ Knee Muscles and Joints کو تقویت ملتی ہے۔

رکوع کی اس پوزیشن میں گردوں کی تکالیف میں سکون ہوتا ہے اور رکوع کی وجہ سے پتھری ٹوٹنے کے عمل میں آسانی ہوتی ہے۔

رکوع کی حالت میں Bend ہونے سے کمر میں ریڑھ کی ہڈی سیدھی ہوجاتی ہے۔ جس کی وجہ سے مہروں کے درمیان میں جو ڈسک Disk ہوتی ہے وہ اپنی جگہ پہ آجاتی ہے۔

نماز میں رکوع کی حالت میں جسم کے تمام اعضاء جھکنے کی وجہ سے کشش ثقل Force of Gravity کی وجہ سے زمین کی طرف جھک جاتے ہیں۔ اور اپنی اصلی جگہ سے تھوڑا سا ہٹ جاتے ہیں۔ جس سے معدہ، آنتیں، جگر، گردے جو اپنے اندر فاسد مواد رکھتے ہیں، وہ اپنی جگہ سے آگے سرک جاتا ہے۔

رکوع میں آگے کی طرف جھکنے کی وجہ سے کمر اور سر ایک برابر ہو جاتا ہے۔ جس کی وجہ سے خون کا بہاؤ دماغ کی طرف بڑھ جاتا ہے۔ جس سے دماغ اپنا کام بہتر کرتا ہے۔

رکوع میں دونوں ہاتھ اس طرح گھٹنوں پر رکھے جائیں کہ کمر بالکل سیدھی ہو جائے اور گھٹنے جھکے ہوئے نہ ہوں۔ اس عمل سے معدے کو قوت پہنچتی ہے۔ نظام انہضام درست ہوتا ہے۔ قبض دور ہوتی ہے۔ معدے کی دوسری خرابیاں آنتوں اور پیٹ کے عضلات Muscles کا ڈھیلا پن ختم ہو جاتا ہے۔

سائنس کہتی ہے جب انسان اپنے جسم کو 90 کے زاویے میں جھکاتا ہے تو اُس کی ریڑھ کی ہڈی اور اُس کے تمام مہرے اور مہروں کے درمیان ڈسک بار بار جھکنے اور اُٹھنے کے عمل کی وجہ سے تقویت حاصل کرتی ہے، اس کی کارکردگی بہتر ہوتی ہے اور اس 90 زاویے کے عمل کی وجہ سے ریڑھ کی ہڈی مہرے اور مہروں کے درمیان ڈسک کی بے شمار تکالیف کو بنا دوائی Medicine کے بہتر کرنے میں مدد ملتی ہے جو کہ ہمیں نماز میں رکوع کی حالت میں ملتا ہے۔

Health benefits of Ruku

- ☆ The forward bending position of namaz (Ruku) is good for your lower vertebral coloumn.
- ☆ It helps to care you back pain as per yogic Philosophy.
- ☆ Rukuh properly helps to control backace and vertebral column related diseases.
- ☆ Rukuh is effective in developing flexibility to shoulder elbown wrist knee and ankle regions.
- ☆ Rukuh exerts abdominal pressure thereby eases constipation and peristaltic movements.
- ☆ Rukuh the kidney experiences a sort of massage their helpful to kidney problems.
- ☆ In a salah we stand up and we sit down do qayam Rukuh sujood and when we stand up from name positon the weight is localized on the bottom of the feet and calve muscle and thiegh muscle are active and they increase the blood supply to the lower part of the body. Which is every important further we do various postures like standing erect bowing down prostrating the vertebra column takes various postures and there are less chances of leving disease of the vertebrae of the spine.
- ☆ After standing and bowing (Rukuh) and proceeding

رکوع کا عمل جگر اور گردوں کے افعال کو درست کرتا ہے۔اس عمل سے کمر اور پیٹ کی چربی کم ہوتی ہے۔خون کا دورانیہ تیز ہوجاتا ہے۔

رکوع میں چونکہ دل اور سر ایک سیدھ میں ہوجاتے ہیں۔اس لیے خون کو سر کی طرف پمپ کرنا آسان ہوجاتا ہے۔اس طرح رکوع کرنے سے دل کا کام آسان ہوجاتا ہے۔دل

کو رکوع کی حالت میں سکون و آرام ملتا ہے۔ جس کی وجہ سے دماغی صلاحیتیں اُجاگر ہونے لگتی ہیں۔

رکوع میں ہاتھ نیچے کی طرف جاتے ہیں۔ اس لیے کندھوں سے لے کر ہاتھ کی انگلیوں تک پورے حصے کی ورزش ہوجاتی ہے۔ اس طرح رکوع کرنے کی وجہ سے بازوں کے پٹھے Muscles طاقت ور ہوجاتے ہیں۔ اور جو فاسد مادے بڑھاپے کی وجہ سے جوڑوں میں جمع ہوجاتے ہیں، وہ ازخود خارج ہوجاتے ہیں۔

قیام بعد الرکوع اور اس کی دعائیں

پھر اگر امام یا منفرد ہو تو رفع الیدین کرتے ہوئے اور سَمِعَ اللّٰہُ لِمَنْ حَمِدَہ کہتے ہوئے رکوع سے کھڑا ہو جائے اور پوری طرح سیدھا کھڑا ہو جانے کے بعد یہ دعا پڑھے:

((رَبَّنَا وَلَكَ الْحَمْدُ.))

''اے میرے رب! تیرے لیے ہی تعریف ہے۔''

[صحیح بخاری 796.737.736.735 صحیح مسلم 476]

سیّدنا رفاعہ بن رافع رضی اللہ عنہ سے مروی ہے کہ ہم نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم کے پیچھے نماز پڑھ رہے تھے۔ جب آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے رکوع سے سر اُٹھایا تو فرمایا: سمع اللّٰہ لمن حمدہ۔ پس ایک مقتدی نے کہا:

((رَبَّنَا وَلَكَ الْحَمْدُ حَمْدًا كَثِيْرًا طَيِّبًا مُبَارَكًا فِيْهِ.))

پھر جب آپ نماز سے فارغ ہوئے تو پوچھا ابھی کس نے یہ کلمے پڑھے ہیں؟ ایک شخص نے عرض کیا: اے اللہ کے رسول! میں نے پڑھے ہیں۔ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: میں نے تیس سے زائد فرشتوں کو دیکھا جو ان کلموں کا ثواب لکھنے میں جلدی کر رہے تھے۔

[صحیح مسلم کتاب الاذان 476]

رکوع سے سیدھے کھڑے ہوتے ہوئے یہ دعا کہیں:

((سَمِعَ اللّٰهُ لِمَنْ حَمِدَهٗ.))

''سن لی اللہ تعالیٰ نے اس کی بات جس نے اس کی حمد بیان کی۔''

پھر اپنے دونوں ہاتھوں کو کندھوں تک اُٹھائیں پھر پڑھیں:

((سَمِعَ اللّٰهُ لِمَنْ حَمِدَهٗ اَللّٰهُمَّ رَبَّنَا لَكَ الْحَمْدُ مِلْءَ السَّمٰوٰاتِ وَمِلْءَ الْاَرْضِ وَمِلْءَ مَا شِئْتَ مِنْ شَيْءٍ بَعْدُ.))

''اللہ تعالیٰ نے اس آدمی کی دعا سن لی، جس نے اس کی حمد بیان کی پروردگار حمد تیرے ہی لیے ہے اتنی کہ تمام آسمان بھر جائیں تمام زمین بھر جائے اور ان کے بعد ہر وہ چیز بھر جائے جو تو چاہے۔'' [صحیح مسلم 476]

نبی کریم رؤف رحیم ﷺ جب اپنے سر کو رکوع سے اٹھاتے تو سیدھے کھڑے ہو جاتے یہاں تک کہ کمر کا ہر مہرہ اپنی جگہ پر لوٹ آتا تھا۔ [صحیح بخاری 828ابو داؤد 140/1]

رکوع کے بعد نبی کریم ﷺ جب اپنے سر کو اُٹھاتے تو اطمینان کے ساتھ قیام میں بالکل سیدھے کھڑے ہو جاتے تھے اور اتنی دیر قیام کی حالت میں ہی رہتے جتنا وقت رکوع کی حالت میں رہتے تھے بلکہ بعض اوقات آپ ﷺ اتنا لمبا قیام فرماتے کہ بعض صحابہ کرام اس وسوسہ میں مبتلا ہو جاتے کہ شاید آپ ﷺ بھول گئے ہیں۔ آپ ﷺ اس قیام میں سکون و اطمینان کا حکم دیتے اور فرماتے جب تو رکوع سے سر اُٹھائے تو اپنی کمر کو برابر کر اور اپنے سر کو بلند کر یہاں تک کہ تمام ہڈیاں اپنی اپنی جگہ پر درست ہو جائیں ہر عضو اپنے مقام پر آ جائے اور آپ ﷺ نے یہ بھی فرمایا کہ اللہ تعالیٰ اس انسان کی نماز کو قبولیت نہیں بخشتے جو رکوع و سجود میں اپنی کمر کو سیدھا نہیں رکھتا۔

[صحیح بخاری 800صحیح مسلم 45/2 صحیح بخاری828مسند احمد 525/2]

قومہ کا بیان

جب رکوع اور رکوع کی تسبیحات سے فارغ ہوجائے تو سر اٹھاتے ہوئے واپس دوبارہ کھڑے ہوجائے۔دوبارہ کھڑے ہونے کی اس حالت کو قومہ کہتے ہیں۔رکوع سے سر اٹھاتے ہوئے رفع الیدین کرے۔دونوں ہاتھوں کو کندھوں تک اٹھائے اور سمع الله لمن حمده کہے۔[بخاری، کتاب الاذان باب رفع الیدین فی التکبیرة الاولی من الافتتاح: 735۔ مسلم: 865]

جب رکوع سے اوپر کھڑے ہونا ہے تو اپنی کمر کو بالکل سیدھا کرنا ہے۔جس کے بارے میں جناب محمد رسول اللہ ﷺ نے فرمایا:

"پھر اُٹھ حتی کہ تو بالکل سیدھا کھڑا ہوجائے۔"

[بخاری۔ کتاب الاذان باب امر النبی الذی لایتم رکوعه بالاعادة 793]

رسول اللہ ﷺ جب رکوع سے سیدھا واپس کھڑے ہوتے تو کچھ دیر ٹھہر جاتے۔ صحابہ کہتے ہیں کہ ہم سمجھتے کہ آپ ﷺ بھول گئے ہیں۔

[مسلم کتاب الصلاة۔ باب اعتدال ارکان الصلاة و تخفیفها فی تمام 473]

جب نبی ﷺ قومہ میں ہوتے تو یہ دعا پڑھتے:

((رَبَّنَا وَلَكَ الْحَمْدُ حَمْدًا كَثِيرًا طَيِّبًا مُبَارَكًا فِيهِ.))

[بخاری، کتاب الاذان: 799]

اے ہمارے رب تمام تعریفیں تیرے لیے ہیں۔بہت زیادہ اور پاکیزہ تعریف جس میں برکت کی گئی ہے۔

قومہ کے بارے میں میڈیکل سائنس کہتی ہے۔جب ریڑھ کی ہڈی کو آگے کی طرف جھکایا جاتا ہے تو سارے مہرے آگے کو جھک جاتے ہیں اور زمین کی کشش Force of Gravity

ان کو اپنی طرف کھینچتی ہے۔اس لیے جب انسان واپس کھڑا ہوتو بالکل اطمینان کے ساتھ کھڑا ہوتا کہ ریڑھ کی ہڈی کے مہرے واپس اپنی پہلی جگہ پر آ جائیں۔اسی حالت کی وجہ سے کمر کی درد ختم ہوتی ہے۔اگر ہم رکوع سے اٹھتے ہوئے جلدی کریں اور سیدھا کھڑا ہونے کی بجائے واپس سجدے کی طرف جھک جائیں تو مہروں میں درد ہونا شروع ہو جائے گا۔

رکوع کرنے کے بعد سیدھے کھڑے ہوتے ہیں۔جس کو قومہ کہا جاتا ہے۔سجدے میں جانے سے پہلے ہاتھ زمین پر رکھے جاتے ہیں۔خاص طور پر خواتین کے لیے یہ عمل ریڑھ کی ہڈی کو مضبوط اور لچکدار بناتا ہے۔خواتین کے اندرونی اعصاب کو تقویت بخشتا ہے۔اگر رکوع کے بعد سجدے میں جاتے ہوئے جلدی نہ کی جائے تو یہ اندرونی جسمانی اعضاء کے لیے نعمت غیر مترقبہ ورزش ثابت ہوتی ہے۔

قومہ کی حالت میں بڑھا ہوا پیٹ کم ہو جاتا ہے۔قومہ کی حالت میں جسم سڈول ہو جاتا ہے۔جس کی وجہ سے جسم خوبصورت لگتا ہے۔

سجدہ

اللہ اکبر کہتے ہوئے قومے سے سجدہ میں جائیں اور جب سجدے کے لیے زمین پر جائیں تو سب سے پہلے ہاتھ پھر گھٹنے زمین پر لگائیں۔ اسی کے بارے میں رسول اللہ ﷺ نے فرمایا۔ "جب تم سجدہ کرو تو اونٹ کی طرح مت بیٹھو۔ پہلے ہاتھ رکھو پھر گھٹنے رکھو۔"

[ابو داؤد کتاب الصلاة ۔باب کیف یضع رکبة قبل یدیه 840۔نسائی1096]

سیدنا عبداللہ بن عمر رضی اللہ عنہما گھٹنوں سے پہلے اپنے ہاتھ رکھا کرتے تھے اور فرماتے تھے۔ رسول اللہ ﷺ ایسے ہی نماز پڑھا کرتے تھے۔[ابن خزیمہ 319-318.1]

رسول اللہ ﷺ نے فرمایا:

"مجھے حکم دیا گیا ہے کہ میں سات اعضاء پر سجدہ کروں۔ پیشانی پر، دونوں ہاتھ، دونوں گھٹنے اور دونوں پاؤں کی انگلیوں پر"۔[بخاری کتاب الاذان۔ باب السجود علی الانف 816۔مسلم 490-630]

سجدہ کرتے وقت اپنے دونوں ہاتھوں کو کندھوں کے برابر رکھیں۔

[ابو داؤد۔کتاب الصلوۃ]

اپنے بازوؤں کو سجدے میں زمین سے اُٹھا کر اپنے جسم سے پہلوؤں سے دور کر کے رکھیں۔ اپنے پاؤں کو کھڑا کر کے رکھنا چاہیے اور اپنے دونوں پاؤں کو آپس میں ملا کر رکھنا چاہیے اور انگلیوں کا پیٹ زمین پر لگا کے رکھنا چاہیے۔

سجدے میں اپنے پیٹ کو ٹانگوں سے دور رکھیں۔

سجدہ ایک ایسی حالت ہے۔ جو رانوں کے زائد گوشت کو گھٹاتی ہے۔ جوڑوں کو کھولتی ہے۔ اگر کولہوں کے جوڑوں میں خشکی آجائے یا چکنائی کم ہو جائے تو اس عمل سے یہ کمی دور

ہو جاتی ہے۔ سینے کو زمین سے اونچا رکھے۔ اتنا اونچا ہو کہ بکری کا بچہ گزر جائے۔

رسول اللہ ﷺ جب نماز پڑھتے تو اپنے بازوؤں کو سجدے میں اس قدر پھیلا دیتے کہ بغل کی سفیدی ظاہر ہو جاتی تھی۔ [بخاری۔ کتاب الاذان۔ باب یبدی ضبعیہ و یجافی فی السجود 807۔ مسلم 497]

رسول اللہ ﷺ نے فرمایا:

''ہمیں سات ہڈیوں پر سجدہ کرنے اور اپنے بال اور کپڑے نہ سمیٹنے کا حکم دیا۔''

[بخاری۔ کتاب الاذان۔ باب السجود علی سبعة اعظم 810۔ مسلم 490]

سجدے میں کچھ لوگ اپنی ناک زمین پر نہیں لگاتے جبکہ اگر ناک زمین پر نہ لگائی جائے تو سجدہ مکمل نہیں ہوتا۔ اسی کے متعلق جناب محمد رسول اللہ ﷺ نے فرمایا:

''اس شخص کی نماز نہیں ہوتی جس کا ناک زمین سے نہ لگے۔ جس طرح پیشانی لگتی ہے۔'' [سنن الدار قطنی۔ 348/1 المستدرك للحاکم: 271/1]

سجدے کی حالت میں دونوں ہاتھوں کو کندھوں کے برابر رکھ سکتے ہیں۔ اس کے علاوہ سجدے میں ہاتھوں کو کانوں کے برابر بھی رکھا جا سکتا ہے۔ سجدے کی حالت میں ہاتھوں کی انگلیوں کو نارمل حالت میں رکھنا چاہیے۔ سجدے کی حالت میں بازوؤں کو اُٹھا کے رکھنا چاہیے۔ زمین پر بازوؤں کو بچھا کر سجدہ کرنے سے اللہ کے نبی جناب محمد رسول اللہ ﷺ نے منع فرمایا ہے۔ جس کو کتے کی طرح بازو پھیلانے سے تشبیہ دی ہے۔ اسی طرح سجدے کی حالت میں اپنے بازوؤں کو پہلوؤں سے دور رکھنا چاہیے۔ اسی کے متعلق سیدنا ابوحمید الساعدیؓ فرماتے ہیں:

''جب رسول اللہ ﷺ سجدہ کرتے تو ہاتھ زمین پر رکھتے اور بازو زمین پر بچھاتے اور نہ سمیٹ کر پہلوؤں سے لگا لیتے تھے۔'' [بخاری کتاب الاذان۔ باب سنته الجلوس فی الشھد۔ 828]

سجدے کی حالت میں دونوں پاؤں کو کھڑا رکھنا چاہیے۔ دونوں ایڑیوں کو آپس میں

جوڑ کر رکھنا چاہیے۔ پاؤں کی انگلیوں کے پیٹ کو زمین کے ساتھ لگا کر رکھنا چاہیے۔ پاؤں کی انگلیاں موڑ کر ان کے سرے قبلہ رخ کرنے چاہیے۔ اسی کے متعلق سیدنا عائشہ صدیقہؓ فرماتی ہیں:

''میں نے ایک رات رسول اللہ ﷺ کو بستر پر نہ پایا اور میں اُن کو اندھیرے میں تلاش کرنے لگی تو میرا ہاتھ آپ ﷺ کے قدموں کے اندر والے حصے میں لگا اُس وقت آپ سجدے کی حالت میں تھے۔ آپ کے دونوں پاؤں کھڑے تھے اور دونوں ایڑیاں آپس میں ملی ہوئی تھیں اور آپ نے پاؤں کی انگلیوں کو موڑ کر قبلہ رخ کیا ہوا تھا۔ [مسلم کتاب الصلاۃ۔ باب مایقال فی رکوع السجود486۔ابن خزیمہ]

سجدہ کی حالت میں پیٹھ بالکل سیدھی ہونی چاہیے۔ اسی کے بارے میں جنابِ محمد رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: ''اُس شخص کی نماز نہیں ہوتی۔ جب تک وہ رکوع اور سجدہ میں اپنی پیٹھ سیدھی نہیں کرتا۔'' [ابو داؤد، کتاب الصلاۃ، باب الصلاۃ من لایقیم صلبه فی الرکوع: 855]

سجدہ بہت سکون کے ساتھ کرنا چاہیے۔ سجدہ اطمینان کے ساتھ کرنا چاہیے۔ سجدہ اطمینان کے ساتھ کرنا واجب ہے۔ جس کے متعلق جنابِ محمد رسول اللہ ﷺ نے فرمایا:

''پھر سجدہ کر اور اطمینان سے کر۔'' [بخاری۔ کتاب الاذان۔باب وجوب القراۃ العلام۔757]

اسی کے متعلق رسول اللہ ﷺ نے فرمایا:

''سب سے بدترین چور نماز کا چور ہے۔ صحابہ نے پوچھا وہ کیسے نماز کی چوری کرتا ہے؟ تو آپ ﷺ نے فرمایا: وہ نماز کا رکوع اور سجدہ پورا نہیں کرتا۔''

[مسند احمد۔310/5]

سجدے کی یہ تمام کیفیت مرد و زن کے لیے یکساں ہے۔ اللہ کے نبی جنابِ محمد رسول اللہ ﷺ نے عورتوں کے متعلق نماز کا کوئی علیحدہ حکم نہیں دیا۔ جیسا مردوں کو حکم دیا ہے وہی ہی حکم عورتوں کے لیے بھی ہے۔ کچھ لوگ مرد و عورت کی نماز میں فرق بتاتے ہیں اور کہتے ہیں کہ

مرد اور عورت کے سجدہ کرنے میں فرق ہے۔ مرد اپنی رانیں پیٹ سے دور رکھیں اور عورتیں اپنی رانیں پیٹ سے چپکا کر رکھیں۔ جب کہ نبی کریم رؤف رحیم ﷺ نے فرمایا ہے:

''تم میں سے کوئی بھی حالت سجدہ میں اپنے بازو کتے کی طرح نہ بچھائے۔''

[بخاری۔ کتاب الاذان۔باب لایفتر ذراعیه فی السجود۔822]

مرد اور عورت دونوں کی نماز یکساں ہے۔اس میں کسی قسم کا کوئی فرق نہیں ہے۔عورتوں کو مردوں کی طرح ہی نماز پڑھنی چاہیے اور جو عورت نماز میں اپنے بازوؤں کو زمین کے ساتھ لگا کر نماز پڑھتی ہے، وہ رسول اللہ ﷺ کی سنت کی مخالفت کر رہی ہے۔

سجدے کی حالت میں انسان سب سے زیادہ اپنے خالق و مالک کے نزدیک ہوتا ہے۔سجدہ ہی ایک ایسی حالت ہے۔جس میں انسان اپنی ناک اور پیشانی کو خاک آلود کرتا ہے۔اپنے خالق و مالک کے لیے اپنے آپ کو زمین کے برابر کر لیتا ہے۔اپنے آپ کو انتہائی عاجز کر لیتا ہے۔اسی وجہ سے رسول اللہ ﷺ نے فرمایا:

''سجدے کی حالت میں آدمی اپنے رب کے زیادہ قریب ہوتا ہے۔لہذا اسے زیادہ سے زیادہ دعا کرنی چاہیے۔'' [مسلم۔ کتاب الصلاۃ۔ باب مایقال فی رکوع و السجود۔482]

سجدے کی حالت میں میڈیکل سائنس کہتی ہے یہ ایک ایسی حالت ہے کہ اگر انسان کو اس کے اندر ملنے والی طاقتوں کا علم ہو جائے تو انسان بہت لمبے لمبے سجدے کرے۔ ان طاقتوں کے بارے میں جو انسان کو سجدے کی حالت میں ملتی ہیں، سائنس نے آج بتایا ہمارے پیارے نبی حضرت محمد مصطفیٰ ﷺ نے اس کے متعلق 1438 سال پہلے آگاہ فرما دیا کہ اگر انسان کو پتا چل جائے کہ سجدے کی حالت میں اس کو کیا مل رہا ہے تو یہ کبھی بھی اپنے سر کو سجدے سے نہ اُٹھائے۔آج سائنس نے ہمارے نبی ﷺ کی کہی ہوئی بات کو 1438 سال بعد تسلیم کیا ہے۔

سجدے کے بارے میں اللہ تعالیٰ نے قرآن میں تقریباً 90 بار حکم دیا ہے۔اللہ تعالیٰ

جانتا ہے کہ انسان کے لیے یہ حالت کتنی ضروری ہے۔اسی لیے قرآن میں مختلف مقامات پر تقریباً 90 نوے بار ہمیں سجدہ کرنے کا حکم دیا ہے۔

میڈیکل سائنس کہتی ہے: جب ہم سجدے کی حالت میں ہوتے ہیں تو ہمارا نظام دوران خون Blood Circulation System مکمل طور پر ہمارے دماغ کی طرف خون کو سپلائی کرنا شروع کر دیتا ہے۔عام طور پر یہ سپلائی دماغ کو مکمل طور پر نہیں ملتی کیونکہ جب انسان کھڑا ہوتا ہے تو دل کو دماغ کی طرف خون کی سپلائی کو پہنچانے کے لیے زیادہ قوت درکار ہوتی ہے۔کیونکہ ہمیشہ نیچے سے جب کسی چیز کو اُوپر کی طرف پھینکا جاتا ہے تو طاقت زیادہ لگتی ہے۔ہمارا دل ہمارے دماغ سے نیچے ہوتا ہے۔جس وجہ سے دل کو ہمارے دماغ تک خون پہنچانے کے لیے زیادہ طاقت وقوت لگانا پڑتی ہے۔مگر جب انسان سجدے کی حالت میں ہوتا ہے تو ہمارا دل ہمارے دماغ سے اوپر آجاتا ہے۔

دل کے اُوپر ہونے اور دماغ کے نیچے آنے کی وجہ سے پورے جسم سے خون کا بہاؤ دماغ Brain کی طرف ہو جاتا ہے۔جس سے دماغ کو بھرپور خون کی سپلائی ملتی ہے۔ہمارا دماغ پورے جسم کو کنٹرول کرتا ہے۔دماغ کو زیادہ خون ملنے سے دماغ کی طاقت بڑھ جاتی ہے۔دماغ مضبوط ہونے کی وجہ سے وہ اپنا کام آسانی سے کرسکتا ہے۔ہمارے جسم کو کنٹرول کرکے اپنے تمام پیغامات آسانی سے پورے جسم کو پہنچا سکتا ہے۔دماغ کے مضبوط ہونے سے ہمارا Nervous System مضبوط ہوگا۔ہمارے اعصاب مضبوط Nerve Strong ہوں گے۔جس سے ہمارے جسم کی تمام اعصابی بیماریاں ختم ہونگی۔دماغ کے مضبوط ہونے کی وجہ سے ہمارے اعصابی نظام کو تقویت ملے گی۔اعصاب کے مضبوط اور طاقت ور ہونے کی وجہ سے ہمارے پٹھے Muscles مکمل کام کریں گے۔ہمارے اعصاب Nerves کا کام ہمارے مسلز کو پیغام پہنچانا ہے۔دماغ کی مضبوطی سے ہمارا Nervous System نظام اعصاب مضبوط ہوتا ہے۔جس سے ہمارا جسم مضبوط ہوتا ہے۔دماغ کی مضبوطی ہمارے جسم کو مضبوط کرتی ہے۔یعنی سجدہ کرنے سے ہمارے جسم کو طاقت ملتی ہے۔قوت ملتی ہے۔سجدہ

ہماری بے چینی، گھبراہٹ Nervous کو ختم کرتا ہے۔ دماغ کے مضبوط ہونے سے ہمارے سوچنے وسمجھنے کی صلاحیت بڑھ جاتی ہے۔ ہمارا سجدہ لمبا کرنے کی وجہ سے خون کا بہاؤ دماغ کی طرف بڑھ جاتا ہے جس کی وجہ سے دماغ کو خون میں سے زیادہ توانائی Energy ملتی ہے۔ جس سے ہمارے دماغ کے مختلف حصّوں کو توانائی زیادہ ملتی ہے۔ اُن حصّوں کی تفصیل یہ ہے۔

☆ Frontal Lobe
☆ Parital Lobe
☆ Temporal Lobe
☆ Occiptal Lobe
☆ Cerebellum
☆ Brain Stem

فیصلہ کرنے کی صلاحیت بڑھ جاتی ہے۔ سجدہ کرنے سے دماغ کو زیادہ مقدار میں خون ملتا ہے۔ خون کا کام جسم کو توانائی پہنچانا ہے۔ جب ہمارے دماغ کو زیادہ مقدار میں توانائی Energy ملے گی تو ہمارا دماغ بہتر طریقے سے کام کرے گا۔

دماغ کو خون زیادہ ملنے کی وجہ سے دماغ کے کام کرنے میں بہتری آئے گی۔ دماغ مضبوط ہونے کی وجہ سے ہمارے جسم کے تمام نظام جن کو دماغ کنٹرول کر رہا ہے، وہ اچھی طرح سے بہتر کام کریں گے۔

دماغ کی طرف خون کا بہاؤ زیادہ ہونے کی وجہ سے خون کی تمام نالیاں خون سے بھر جائیں گی۔ خون کا کام توانائی Energy دینا ہے۔ جب چہرے کی طرف خون زیادہ آئے گا تو چہرے کی بہت ساری بیماریاں Face Problem ختم ہوجائیں گی۔ جیسے چہرے کے داغ دھبے، آنکھوں کے نیچے حلقے، دانے، پھوڑے پھنسیاں خود بخود ختم ہوجائیں گے۔ جو لوگ رنگ گورا کرنے کے لیے اتنا پیسہ خرچ کرتے ہیں، وہ صرف اپنے رب کے سامنے لمبے لمبے سجدے کریں۔ جس سے اُن کے چہرے کی طرف خون زیادہ آئے گا۔ جس کی وجہ سے اُن

کے چہرے کا نکھار بڑھ جائے گا۔

سجدے کی حالت میں دماغ کی طرف خون کے دباؤ کے زیادہ بڑھ جانے کی وجہ سے دماغ کو زیادہ طاقت ملتی ہے۔جس کی وجہ سے دماغ Brain میں زیادہ خون کی مقدار ملنے کی وجہ سے زیادہ طاقت ملتی ہے۔جس کی وجہ سے یادداشت بڑھ جاتی ہے۔جس سے پڑھنے، سیکھنے اور باتوں کو یاد رکھنے کی صلاحیت بڑھ جاتی ہے۔یعنی لمبے سجدے ہمیں پڑھنے ،لکھنے اور زیادہ کچھ سیکھنے کے مواقع فراہم کرتے ہیں۔ یادداشت وقت کے ساتھ ساتھ کم ہونا شروع ہوجاتی ہے۔سوچنے سمجھنے کی صلاحیت کم ہونا شروع ہوجاتی ہے۔بھولنے کی عادت شروع ہوجاتی ہے۔سائنس کہتی ہے جو انسان لمبا سجدہ کرتا ہے، اُس کے دماغ کو خون زیادہ ملتا ہے۔جس سے دماغ میں موجود ہماری یادداشت کے خلیے Memory Gland کو خون زیادہ ملنے کی وجہ سے وہ طاقت ور ہوجاتے ہیں۔جس سے انسان کی یادداشت بڑھ جاتی ہے۔اسی یادداشت کی بنا پر ہم بہتر پڑھنا، لکھنا، بولنا سیکھ سکتے ہیں۔

سجدے کی حالت میں دماغ کی طرف خون کے زیادہ بہاؤ کی وجہ سے ہمارے چہرے کو زیادہ مقدار میں توانائی ملتی ہے ۔یہ توانائی ہمارے چہرے میں موجود آنکھوں، کانوں، ناک، زبان، منہ کو طاقت فراہم کرتی ہے۔

سجدے میں جب لمبا وقت گزارا جاتا ہے اور خون زیادہ مقدار میں دماغ کی طرف آتا ہے تو ہمارے چہرے کی تمام خون کی نالیاں خون سے بھرجاتی ہیں۔جس کی وجہ سے ہماری آنکھوں میں موجود بال سے باریک نالیاں بھی خون سے بھر جاتی ہیں۔جس سے آنکھوں کو زیادہ توانائی Energy فراہم ہوتی ہے۔جس سے آنکھوں کی بصارت بڑھ جاتی ہے۔آنکھیں زیادہ توانائی لینے کی وجہ سے سکون محسوس کرتی ہیں۔ہماری آنکھوں کی بینائی بڑھ جاتی ہے۔

سجدہ لمبا کرنے سے ہمارے منہ کے اندر جتنے اعضاء ہیں ان سب کو زیادہ مقدار میں خون ملنے کی وجہ سے انرجی زیادہ ملتی ہے۔جس کی وجہ سے ان تمام اعضاء کی کارکردگی میں قدرتی طور پر اضافہ ہوجاتا ہے۔ان اعضاء کی تفصیل یہ ہے:

- ☆ Mouth Cavity
- ☆ Lips Commissar of lips.
- ☆ Cheeks Labial Mucera (Inner linning of lips)
- ☆ Palate Soft + Hard
- ☆ Tongue
- ☆ Floor of the mouth.
- ☆ Mucous Membrane
- ☆ Teeth
- ☆ Jaw upper Jaw bone + Lower Jaw bone
- ☆ Gums vestibule
- ☆ Tonsil Uvula
- ☆ Taste Buds

سجدہ میں آنکھوں کے فوائد:

آنکھوں کو زیادہ مقدار میں خون کے بہاؤ کی وجہ سے انرجی زیادہ ملتی ہے۔ جو آنکھوں کے پٹھوں کو تقویت دیتی ہے۔ آنکھوں کو زیادہ خون ملنے کی وجہ سے آنکھوں کی بہت ساری بیماریوں کو قدرتی طور پر افاقہ ملتا ہے۔ آنکھوں کی جلن آنکھوں سے بہنے والا پانی آنکھوں کی دکھن لمبا سجدہ کرنے سے خود بخود ختم ہوجاتی ہے۔ آنکھوں کی Vision بیماری بھی لمبا سجدہ کرنے سے خود بخود ٹھیک ہوجاتی ہے۔ سجدہ لمبا کرنے کی وجہ سے آنکھوں میں بصارت بڑھنے کی وجہ سے نزدیک اور دور کی نظر قدرتی طور پر ٹھیک ہوجاتی ہے۔ سجدہ لمبا کرنے سے آنکھوں کی پتلی، پٹھے اور آنکھوں کے اندرونی اعضاء کو انرجی ملتی ہے۔ جس کی وجہ سے آنکھوں کے اندرونی اعضاء کی کارکردگی بڑھ جاتی ہے۔

سجدہ میں چہرے اور منہ کے فوائد:

سجدہ لمبا کرنے کی وجہ سے چہرے کی طرف خون کا بہاؤ زیادہ ہوجاتا ہے۔ جس کی وجہ سے ہمارے منہ کے اندر جتنے اعضاء دانت، زبان، حلق کی صورت میں ان کو توانائی Energy زیادہ ملتی ہے۔ چنانچہ ان کی کارکردگی بڑھ جاتی ہے۔ جس سے منہ کی بے شمار تکالیف، دانتوں

کے درد کی تکالیف، مسوڑھوں کا کمزور ہو جانا۔ دانتوں کی بے شمار تکالیف سجدہ لمبا کرنے کی وجہ سے بہتر ہو سکتی ہے۔ دانت مضبوط ہوتے ہیں۔ دانتوں کو زیادہ خون ملنے کی صورت میں دانتوں کی مضبوطی، دانتوں کی چمک بڑھ جاتی ہے۔

تالو Palate کو توانائی Energy ملتی ہے۔ جس سے ہمارا نرم تالو Soft Palate اور سخت تالو Hard Palate دونوں کی کارکردگی بڑھ جاتی ہے۔ اس کے علاوہ ہمارے منہ Mouth Cavity کی بہت سی بیماریاں سجدہ لمبا کرنے سے بہتر ہو جاتی ہیں۔

سجدہ لمبا کرنے سے جسم کے اوپری حصّوں کی طرف خون کا بہاؤ زیادہ ہو جاتا ہے۔ جس سے ریڑھ کی ہڈی، حرام مغز، دماغ سے نکلنے والی تمام Nerves کو خون زیادہ مقدار میں ملنے کی وجہ سے زیادہ توانائی Energy ملتی ہے۔ جس سے ان تمام اعضاء کی کارکردگی بڑھ جاتی ہے۔

سجدہ سے ناک کے فوائد:

سجدہ کرنے سے بند نزلہ، زکام، ثقل سماعت، سر درد جیسی بیماریوں سے نجات ملتی ہے۔

سجدہ کے میڈیکل فوائد:

☆ Decreased abilty to breath and control respiration.
☆ Difficulty swallowing food and liquids.(Oysphagia)
☆ Problem with perception of the enviroment.
☆ Problems with balance and movement.
☆ Dizziness and nausea (vertigo)
☆ Sleeping difficulties (insomnia-sleep apnea)
☆ Loss of ability to coordinate fine movement.
☆ Loss of ability to walk.
☆ Tremors
☆ Dizziness
☆ Slurred Speech.
☆ Inability to make rapid movements.

☆ Problems with visual field cuts.
☆ Problems identifying colors (color agnasis)
☆ Production of hallucinations.
☆ Visual illusions.
☆ Words blindness.
☆ Problems recognizing drawn objects.
☆ Inability to recognize movement of an object.
☆ Problems with reading and writing.

سجدہ لمبا کرنے کی صورت میں ہم اپنے بدن کی کتنی بیماریوں کو قدرتی طور پر بہتر کرنے کے قابل ہوسکتے ہیں۔یعنی سجدہ لمبا کر کے ہم اپنے دماغ Brain کو زیادہ خون مہیا کر کے بہت ساری بیماریوں کو ٹھیک کرنے میں مدد فراہم کر سکتے ہیں۔جن کی تفصیل درج ذیل ہے:

☆ Paralysis of various body parts.
☆ Loss of Flexibilty in Thinking.
☆ Dwelling on single thought.
☆ Inability of focus on a task.
☆ Mood changes.
☆ Personality changes.
☆ Inabilty to express language.
☆ Difficulty problem solving.
☆ Problems recognizing face (Prosopagnosia)
☆ Problems with understanding spoken words.
☆ Difficulty identifying objects and verbalizing about objects.
☆ Short-term memory loss.
☆ Interference with long-term memory.
☆ Increase or decrease in sexual behavior.
☆ Inabilty to categorise objects.
☆ Right lobe can cause persistent talking.
☆ Increase arrgessive behaviour.

- ☆ Arthritis.
- ☆ Tendon Power
- ☆ Flexibilty
- ☆ Cardivascular Diseases
- ☆ Muculer Atropy
- ☆ Blood Pressure
- ☆ Systolic Blood Pressure
- ☆ Diastolic Blood Pressure
- ☆ Respiratory Problems
- ☆ Joint blood circulation problems.
- ☆ Breathing Problems
- ☆ Alveolis Problems
- ☆ Lung Problems
- ☆ Stress
- ☆ Anxiety
- ☆ Tension
- ☆ Depression
- ☆ Bronchitis
- ☆ Hernia
- ☆ Hamorrhoid
- ☆ Inability to attend to one object at a time.
- ☆ Inability to name an object comnesia
- ☆ Inability to locate words for writing (Agraphis)
- ☆ Problems with reading and writing.
- ☆ Difficulty with drawing objects.
- ☆ Difficulty in distinguisbing left from right.
- ☆ Diffculty doing mathematics (Dyscalcula)
- ☆ Lack of awarencess of certain body parts and surrounding space (Apraxia) that leads to problems with self-care.

☆ Inability to focus visual attention.
☆ Problems with eye and hand coordination.
☆ Suffering from Exhaustion.
☆ Tension.
☆ Permanent Headache.
☆ Nervousness.
☆ Afraid of Tumors.
☆ Nerves illnesses.
☆ Osteoponosis (weakening of bond and reduction in bond density among the elderly.)
☆ Past - Menopausal women.
☆ Muscle Strength
☆ Movement of joints and body.

سجدہ میں نظامِ تنفس کے فوائد:

سجدہ لمبا کرنے سے ہمارا نظامِ تنفس Respiretory System بہتر ہوتا ہے۔ سجدے کی حالت میں ہمارا سانس بہتر طریقے سے آکسیجن کو پھیپھڑے کے اندر لے کر جاتا ہے۔

نظامِ تنفس Respiratory System کا کام ہمارے جسم کو آکسیجن Oxygen فراہم کرنا اور ہمارے جسم میں پیدا ہونے والی کاربن ڈائی آکسائیڈ گیس کو باہر نکالنا ہے۔ جب ہم سانس لیتے ہیں تو ہم ہوا میں موجود آکسیجن کو سانس کے ذریعے اپنے اندر لے کر جاتے ہیں اور ہمارے بدن میں پیدا ہونے والی کاربن ڈائی آکسائیڈ گیس کو باہر نکالتے ہیں۔ یہ کاربن گیس اپنے خون سے پھیپھڑوں تک آتی ہے۔ جہاں پر خون میں سے کاربن ڈائی آکسائیڈ باہر نکل جاتی ہے اور آکسیجن اندر جذب ہوجاتی ہے۔ نظامِ تنفس Respiretory System کے تمام اعضاء Organs ناک، سانس کی نالی، پھیپھڑے کو نماز کی حالت میں بہت زیادہ توانائی Energy ملتی ہے۔ جس کی وجہ سے تمام اعضاء کو تقویت ملتی ہے۔ جس کی بنا پر تمام اعضاء کی کارکردگی بہتر ہوجاتی ہے۔

نماز میں ہم جب سجدہ طویل کرتے ہیں تو ہمارے پورے بدن کے تمام اعضاء کشش ثقل Force of Gravity کی وجہ سے کھیچنے شروع ہوجاتے ہیں۔جس کی وجہ سے جسم کے تمام اعضاء کے اندر موجود درد Pain کو اپنے اندر کھینچ لیتی ہے۔جس سے ہمارے جسم کی تمام دردیں Pains جسم سے نکل جاتی ہیں اور جسم کے تمام اعضاء کوسکون ملتا ہے۔

سجدہ کرنے سے خون کا بہاؤ جسم کے اوپر والے حصّوں کی طرف ہوجاتا ہے۔جس کی وجہ سے پورا چہرہ سیراب ہوجاتا ہے۔رخساروں پر سے جھریاں ختم کرنے میں مدد ملتی ہے۔جلد میں نکھار پیدا ہوتا ہے۔چہرے کی بے شمار بیماریوں میں مدد ملتی ہے۔

سجدہ کرنے سے جب خون کا دباؤ اوپر والے حصّوں کی طرف زیادہ ہوجاتا ہے تو ہمارے دماغ کی صلاحیت مزید بڑھ جاتی ہے۔جس کی وجہ سے یادداشت صحیح کام کرتی ہے۔فہم فراست سوجھ بوجھ بڑھ جاتی ہے۔انسان کے اندر تدبر کی عادت بڑھ جاتی ہے۔ دانائی اور حکمت میں اضافہ ہوتا ہے۔بڑھاپا دیر تک نہیں آتا۔لمبے وقت تک انسان صحت مند زندگی گزارتا ہے۔

نفسیاتی امراض:

ماہر نفسیات کی تحقیق نے یہ ثابت کردیا ہے کہ تمام نفسیاتی امراض کا بہترین علاج صرف اور صرف نماز ہے۔اپنے بدن ،روح کو پاک صاف رکھنا ہے۔اپنے اندر مثبت سوچ اور مثبت رویے کو پیدا کرنا ہے۔

نفسیاتی امراض میں ڈپریشن،غصہ،حرص،طمع،لالچ ،جھوٹ ،غیبت،چغلی،حسد، بغض، کینہ،دروغ گوئی،بخل،انتقام،خوف، وہم،ضد وغیرہ ان تمام امراض کا بہترین علاج اللہ تعالی نے نماز میں رکھا ہے۔آج میڈیکل سائنس نے اس بات کو 100% تسلیم کرلیا ہے کہ ان تمام نفسیاتی امراض کا بہترین علاج صرف اور صرف نماز ادا کرتے میں ہے۔

خودکشی جیسے نفسیاتی مرض کے بارے میں یورپ کے ماہر نفسیات نے ثابت کیا ہے اگر یہ لوگ اپنی پوری توجہ اور دھیان اپنے خالق و مالک کی طرف مبذول کرلیں تو اس رجحان سے

ان لوگوں کو نکالا جا سکتا ہے۔

امراضِ قلب:

دل کے ماہر ڈاکٹر صاحبان Cardiologist نے کئی سالوں کی محنت کے بعد ایک ایسا قدرتی عمل دریافت کیا۔جس سے دل کے امراض کو بہت حد تک کم کیا جا سکتا ہے۔یہ عمل بالکل ہماری نماز سے ملتا جلتا ہے۔جب ہم اس عمل کو بغور مشاہدہ کرتے ہیں تو وہی سارے مراحل ہیں جو ہماری نماز میں ہیں مثلاً

۱۔ کھڑے ہو کر اپنے ہاتھوں کو اُٹھانا۔ہاتھوں کو مختلف انداز میں گھمانا۔سیدھا کھڑا رہنا۔ ہاتھوں کو اپنے بدن کے ساتھ باندھنا۔

۲۔ اپنی کمر کو آگے جھکنا۔کمر کو اوپر نیچے کرنا۔کمر کو گھمانا۔کمر پہ ہاتھ رکھ کر اوپر نیچے کرنا۔ پاؤں کو کھول کر اپنی کمر کو مختلف انداز میں اوپر نیچے کرنا۔

۳۔ زمین کے ساتھ اپنے سر کو گھمانا۔خود زمین پہ بیٹھ جانا۔زمین پر اپنی سُرین کو لگا کر بیٹھ جانا۔اپنی جبین کو زمین پر لگانا۔مختلف انداز میں زمین کے ساتھ اپنے جسم کو حرکات و سکنات میں مبتلا کرنا۔اپنی گردن کو دائیں بائیں گھمانا۔

یہ تمام طریقے مرحلہ وار ہماری نماز کے قیام،رکوع،قومہ،سجدہ،جلسہ استراحت،تشہد اور سلام پھیرنا ہے۔

جوڑوں کے اِمراض:

میڈیکل سائنس نے یہ ثابت کر دیا ہے کہ نماز کے ذریعے ہم اپنے پورے بدن کی تمام ہڈیوں کو صحت مند اور طاقت ور رکھ سکتے ہیں۔بنا کسی میڈیسن اور علاج کے۔آج میڈیکل سائنس نے مان لیا ہے کہ انسان کے جسم میں موجود تمام جوڑوں Joints کے تمام امراض Problems کو نماز کے ذریعے بہتر کیا جا سکتا ہے۔

Health benefits of Sajdah

- ☆ Sajdah one sit in Meditation (vajrasana) a very important yoga pase from health point of view.
- ☆ Varesana strengthens the thigh and colf muscles.
- ☆ It in good for digestion and keeps your spine firm and erect.
- ☆ Sajdah is very beneficial in the proper functioning of brain lungs body muscles joints and entire vertebel column.
- ☆ Sajdah helps to maintain smooth blood to the brain regionazd also stimulate the mester gland pituitary gland as well the pineal gland.
- ☆ Sajdah reduces the chances of brain hemorrhage and headache due to smooth blood flow to the had region.
- ☆ While performing sajdah the toes are experiencing acupressure which is good for better health of the body especially for body pains.
- ☆ During sajdah your brain gets more blood supply. It sharpens your memory.
- ☆ Normally when you stand erect blood does flow into brain but it is not sufficient for a healthy brain.
- ☆ During Salah when yougo into sujood extra blood flows into brain which is very important for a healthy brain. When you do sujood this extra blood supply to the skin on the face prevent diseases such as chilblain etc.
- ☆ When you do sujood there is drainage of sinuses and there are fewer chances that a person will have sinusitis that is inflammation of the sinus this drainage of module sinus of the frontal sinus and a person has less chances of having inflammation of the sinus that is sinusitis.
- ☆ There are various benefits for example! When a person does sujood even

the brounchitis the secretion of the bronchitis they get drained there are less chances of having bronchitis.

☆ When a person breathes normally only two thirds of the capacity of the lung is exhaled out the remaining one third remain in the lung as a residual air now when you do sujood the abdominal visra they press against the diaphragm and the diaphragm presses against the lower part of the lungs the lower tabes and when do breath during sujood even this one third residual air is aired out that's very important for a healthy lung. There are less chances of having diseases of the lungs.

☆ When you do sajdah they is increased venes return there is less chance of having hernia.

☆ Due to posture in sajdah there is less chances of having hemorrhoid that is piles.

☆ There are several medical benefits of Salah (Namaz) of offering Salah and as every Muslims known that the best part of Salah is the Sajdah that is the Prastration.

☆ No wonder the Quran has mentioned the word Sajdah (Sujood) Prostration no less than 90 times in the glorious Quran.

☆ Sajdah is a Position or stance in the rugler prayers, which a Muslims is supposed to offer at least five times a day. Although the basic purpose of obligatory prayers is not to provide an exercise for people yet it is being increasingly recognized that it her plenty of medical advantages for the human body. Here it is worth mentioning that Holy Prophet Muhammad has mentioned in a hadith in Ibn Majah that prayers is a cure for many diseases. The fact is that a person who offers his prayers regularly that too in the mosque in protected from many diseases which he many not even know.

☆ The position of Sajdah in which the forehead touches the earth is exclusively associated with the Muslim form of prayer. It is the climax

of a Muslims prayer and as mentioned in a Hadith a Muslim is nearest to Allah in this position.

☆ Abu Huraira Radi Alleh Anhu reported that the messenger of Allah said, " The nearest a servant comes to his lord in when he is prostrating himself so make supplication (in the state)".(Sahih al-Bukhari)

☆ Aisheh siddiqa Radi Alleh anho narrates that Holy Prophet Muhammad ? used to prolong the prostration to such an extent that one could recite fifty verses (of the Quran) before he would lift his Head.(Sahih al-Bukhari)

☆ In another Hadith narrated by Anes bin Malik RadiAlleh anhu the Holy Prophet advised Muslims to perform Rukuh (Bowing) and Sajdah Properly.

☆ In another Hadith he advised to perform Sajdah and Bowing Calmly and to get up only when the body her come to ease.

☆ In supplication for the victory, He also performed long bowing (Rukuh) and Sajdah in the special prayers of the time of eclipse. Hence the first positive effect upon a person who prostrates or does Sajdah is that he comes nearest to Allah and hence in that condition he can supplicate. This is a great psychological advantage and it gives relief to the person concerned is life in ful of worries and in this position he gets at least a transient refuge from the agonizing problem. When a person goes to the position of prostration Sajdah this whole body is in active motion. This position can be considered as a mini dive as the musalli (one who offers prayers) goes to rest his farehead on the ground while his hands are placed to rides this brings mast of the body muscles it not all in active motion and reserve to give them some exercise.

☆ The hands are then specilically stretch out and thence the forearm as well as arm muscles are supposed to bear the weight in the Sajdah position.

جلسہ

دو سجدوں کے درمیان بیٹھنے کو "جلسہ" کہتے ہیں۔

جلسہ میں بیٹھنے کا طریقہ:

اللہ اکبر کہتے ہوئے ایک سجدے سے اُٹھ کر جلسہ میں بیٹھنے کے لیے دایاں پاؤں کھڑا رکھے اور بائیں پاؤں کو بچھا کر اس پر بیٹھ جائے اور دونوں ہاتھ دونوں رانوں اور گھٹنوں پر رکھے۔ [سنن ابو داؤد، کتاب الصلاۃ: 730]

جلسہ میں سکون و اطمینان:

جلسہ میں سکون و اطمینان سے بیٹھنا چاہیے۔ کیونکہ نبی کریم رؤف رحیم ﷺ جب ایک سجدہ سے سر اُٹھاتے تو دوسرا سجدہ اتنی دیر تک نہ کرتے جتنی دیر تک آپ اطمینان سے بیٹھ نہ لیتے۔ [صحیح مسلم، کتاب الصلاۃ: 498]

جلسہ میں کیا پڑھنا چاہیے:

سیّدنا حذیفہ رضی اللہ عنہ سے مروی ہے کہ نبی کریم رؤف رحیم ﷺ دونوں سجدوں کے درمیان جلسہ میں یہ دعا پڑھا کرتے تھے:

((رَبِّ اغْفِرْ لِيْ رَبِّ اغْفِرْلِيْ.))

"اے میرے رب! مجھے بخش دے! اے میرے رب! مجھے بخش دے۔"

[سنن ابی داؤد: 874]

اس کے علاوہ سیدہ عائشہ رضی اللہ عنہا فرماتی ہیں کہ رسول اللہ ﷺ سجدہ سے سر اُٹھاتے تو دوسرا سجدہ اتنی دیر تک نہ کرتے جب تک آپ اطمینان سے بیٹھ نہ لیتے اور ساتھ یہ دعا پڑھتے:

((رَبِّ اغْفِرْلِيْ وَارْحَمْنِيْ وَعَافِنِيْ وَارْزُقْنِيْ وَاهْدِنِيْ وَاجْبُرْنِيْ

وَارْفَعْنِیْ.))

''اے اللہ! مجھے بخش دے اور مجھ پر رحم کر اور مجھے عافیت دے اور مجھے رزق عطا فرما اور مجھے ہدایت دے اور میرے نقصان پورے کر اور مجھے بلند مقام عطا فرما۔'' [سنن ابو داؤد، کتاب الصلاۃ: 850۔ سنن ابن ماجہ: 898۔ سنن ترمذی: 284]

عبداللہ بن عمر رضی اللہ عنہ نے فرمایا کہ سنت یہ ہے کہ داہنے پاؤں کو کھڑا کرے اور انگلیاں قبلے کی طرف کرے اور بائیں پاؤں کو بچھا کر بیٹھے۔ [سنن نسائی جلد نمبر ۱: 1161]

رفاعہ بن رافع سے مروی ہے۔ جب تو بیٹھے جلسہ میں تو اطمینان سے بیٹھ اور بائیں ران کو بچھا دے۔ [سنن ابو داؤد کتاب الصلاۃ: 851]

میرے محترم بھائیو اور بہنو!

جب ہم نماز پڑھتے ہیں تو ہمیں نماز میں سو فیصد 100% کوشش یہ کرنی چاہیے کہ ہماری نماز نبی کریم رؤف رحیم ﷺ کی نماز جیسی ہو۔ اسی لیے جب پہلے سجدے سے سر اٹھا کر دو زانو ہو کر بیٹھ جائے تو پھر بالکل خاموش نہ بیٹھ جائے بلکہ اسی جگہ جس کو جلسہ کہتے ہیں دعا مانگنی چاہیے جو کہ ہمارے پیغمبر جناب محمد ﷺ سے ثابت ہے۔ ان دعاؤں کو پڑھے اور جو بہت ضروری بات میں یہاں بیان کرنا چاہتا ہوں وہ یہ ہے کہ بعض نمازی ایسے بھی دیکھنے میں آئے ہیں کہ وہ جب پہلے سجدہ سے سر اُٹھاتے ہیں تو اپنی کمر بھی سیدھی نہیں ہونے دیتے بلکہ کچھ نمازی تو ایسے بھی ہوتے ہیں جو پہلا سجدہ کرنے کے بعد اطمینان کے ساتھ دو زانو ہو کر بیٹھنا تو دور کی بات ہے وہ اپنا چہرہ معمولی سا اُوپر اٹھاتے ہیں اور دوبارہ سجدے میں چلے جاتے ہیں نہ ہی وہ نمازی جلسہ میں سکون اطمینان کے ساتھ بیٹھتے ہیں اور نہ ہی اپنے ہاتھوں کو رانوں پر رکھتے ہیں اور نہ ہی جلسہ میں کوئی دعا پڑھتے ہیں۔ بلکہ یہ لوگ سجدے سے اُٹھ کر ذرا سا اپنے چہرے کو اوپر اُٹھایا اور پھر کمر کو سیدھا کیے بغیر اطمینان سکون حاصل کیے بغیر ہاتھوں کو رانوں پر رکھے بغیر دعا پڑھے بغیر دوسرے سجدے میں چلے جاتے ہیں۔

جلسہ کے بارے میں جدید میڈیکل سائنس کیا کہتی ہے:

جب انسان ایک سجدہ کرتا ہے تو اُس کا بدن زمین کی کشش ثقل Force of Gravity کی وجہ سے نیچے کی طرف کھینچا ہوتا ہے۔ جس کی وجہ سے خون کا دباؤ بھی نیچے کے اعضاء کی طرف زیادہ ہو جاتا ہے۔ خون اور بدن کے اعضاء کشش ثقل کی وجہ سے اس کی طرف کھینچے ہوتے ہیں تو جب ہم اس کشش ثقل کو چھوڑ کر واپس پہلی صورت کی طرف پلٹ رہے ہوتے ہیں تو ہمیں انتہائی سکون آرام اطمینان کے ساتھ اوپر کی طرف واپس جانا چاہیے کہیں ایسا نہ ہو کہ ہمارا توازن بگڑ جائے اور ہم لڑکھڑاتے ہوئے گر جائیں۔ اسی لیے پہلے سجدے سے جب سر اوپر اُٹھایا جاتا ہے تو انتہائی سکون اطمینان آرام کے ساتھ اُٹھنا چاہیے سکون اطمینان کے ساتھ اپنے ایک پاؤں کی انگلیوں کو زمین کے ساتھ ہی رکھنا چاہیے دوسرے پاؤں کو بچھاتے ہوئے ران کو زمین کے ساتھ لگا دینا چاہیے کیونکہ جب ہم سجدہ کرتے ہیں تو اُس وقت ہمارے بدن کی سات ہڈیاں پوری کشش ثقل Force of Gravety کے ماتحت ہوتی ہیں اب جب ایک سجدہ مکمل کر لیا ہے تو دوسرے سجدے کے لیے اپنے بدن کو تیار کرنے کے لیے پہلے کچھ آرام و سکون دو تا کہ اس دوران خون دوبارہ سے اُن اعضاء کی سپلائی کو پہنچا سکے جو سجدے کی وجہ سے کچھ حد تک رُک گئی تھی کیونکہ سجدے کی حالت میں ہمارا سر زمین کے سب سے قریب ہوتا ہے اور ہمارا دماغ بھی کشش ثقل Force of gravity کی وجہ سے نیچے کی جانب جھکا ہوتا ہے۔ تو اس کو دوبارہ سے اپنے پہلے والی حالت میں لانے کے لیے بہت ضروری ہے کہ کچھ وقت کے لیے اپنے سر کو واپس اوپر لے جایا جائے اور کچھ وقت کے لیے انتہائی آرام سکون اطمینان کے ساتھ بیٹھ جایا جائے۔ اس کے علاوہ ہمارے چہرے کے اعضا جس میں آنکھیں ناک کان منہ اور پورا چہرہ ہے یہ بھی سجدے کی حالت کشش ثقل کی وجہ سے نیچے کی جانب جھک گئے تھے اب ان سب اعضاء کو دوبارہ سے اپنا کام کرنے کے لیے اپنی پہلی حالت میں لانے کے لیے یہ پہلے سے بھی اچھا کام کر سکے دوبارہ سے پہلی پوزیشن میں لانا ضروری ہے اسی لیے ایک سجدہ کرنے کے بعد کبھی بھی آرام سکون اطمینان کیے بنا

دوسرے سجدے میں نہیں جانا چاہیے۔ اسی وجہ سے پیارے پیغمبر جناب محمد ﷺ نے آج سے چودہ سو سال پہلے جو طریقے ہمیں بتائے آج کی جدید ماڈرن میڈیکل سائنس ان ہی طریقوں کو مان رہی ہے اور بتا رہی ہے کہ پیارے پیغمبر جناب محمد ﷺ کے بتائے ہوئے طریقوں اور ضابطوں میں پوری کائنات کے تمام انسانوں کے لیے کامیابی و کامرانی پوشیدہ ہے۔ یہ طریقے صرف مسلمانوں کے لیے ہی نہیں بلکہ پوری کائنات کے ہر انسان کی ضرورت ہیں۔ ان طریقوں کو جو انسان بھی اپنائے گا، وہ نہ صرف اپنی صحت و بدن کی حفاظت کرے گا بلکہ دنیا و آخرت دونوں جہانوں کی کامیابیوں کامرانیوں کو حاصل کرے گا۔ ان شاء اللہ

☆ سجدہ کی وجہ سے جو خون چہرے اور سر کی طرف گیا تھا وہ دوبارہ جسم کے نچلے حصے میں آ جاتا ہے۔

☆ جسم کے زیریں پٹھوں اور عضلات اور ہڈیوں کو آرام و سکون دینے کے لیے یہ بہترین طریقہ ہے۔

☆ ریڑھ کی ہڈی کے لیے یہ بہترین حالت ہے۔ اس سے ریڑھ کی ہڈی کے افعال میں بہت بہتری آتی ہے۔

☆ اس حالت سے نظامِ انہضام کو بہت تقویت ملتی ہے۔ جس کی وجہ سے معدے کی بے شمار بیماریاں بڑی اور چھوٹی آنت کی بیماریاں معدے اور آنتوں کے السر کے لیے یہ بہت مفید حالت ہے۔

☆ جلسہ ہمارے دماغ ذہن کی کارکردگی کے لیے بہترین حالت ہے۔

☆ آنکھوں کے بے شمار امراض کے لیے بہترین حالت ہے۔

☆ منہ ناک کان کے بے شمار امراض میں اس حالت سے تخفیف ملتی ہے۔

جلسہ استراحت

پہلی اور تیسری رکعت کے بعد دوسری اور چوتھی رکعت کے لیے اُٹھنے سے پہلے ایک دفعہ اطمینان کے ساتھ بیٹھنا اور پھر ہاتھوں کا سہارا لے کر کھڑے ہونا جلسہ استراحت کہلاتا ہے۔

سیّدنا مالک بن حویرث رضی اللہ عنہ نے ایک مرتبہ صحابہ کو پیارے پیغمبر جناب محمد ﷺ کی نماز کا طریقہ بتاتے ہوئے فرمایا:

''جب وہ پہلی اور تیسری رکعت کے دوسرے سجدے سے سر اُٹھاتے تو بیٹھ جاتے اور زمین پر ٹیک لگا کر کھڑے ہوتے۔'' [صحیح بخاری کتاب الاذان: 824]

رسول کریم رؤف رحیم ﷺ دوسرے سجدہ سے سر اُٹھانے کے بعد اپنے بائیں پاؤں پر اعتدال کے ساتھ بیٹھ جاتے کہ آپ ﷺ کا ہر عضو اپنی اپنی جگہ پر ہوتا۔

[صحیح بخاری: 828ابو داؤد: 140/1]

فقہاء کے نزدیک اس بیٹھنے کو جلسہ استراحت کہتے ہیں۔ امام شافعی اور امام احمد بن حنبل جب دو رکعت پڑھ کر تیسری کے لیے کھڑے ہوتے تو دونوں ہاتھوں پر اعتماد کرتے پھر کھڑے ہوتے۔ اسحاق بن راہویہ اور مسائل المروزی میں بھی ہے کہ یہی طریقہ مسنون ہے دوسری رکعت کے بعد کھڑے ہوتے وقت زمین پر ہاتھ رکھے جائیں خواہ بوڑھا ہو یا جوان۔

[الادواء: 2/82-83]

جلسہ استراحت کے میڈیکل فوائد بھی وہی ہیں جو ہم نے جلسہ میں بیان کیے ہیں۔

تشہد

تشہد کے معنی ''گواہ ہونا'' ہے۔ التحیات میں کلمہ شہادتین بھی ہے اس لیے اسے تشہد کہتے ہیں۔ ہر قعدہ میں تشہد پڑھنا ہے چاہے قعدہ اولی ہو یا اخیرہ۔

نماز اگر دو رکعت ہے تو تشہد، درود اور دعائیں پڑھ کر سلام پھیر دیں گے اور اگر نماز تین یا چار رکعت ہے تو تشہد کی حالت میں سلام پھیرے بغیر ''اللہ اکبر'' کہیں اور رفع الیدین کرتے ہوئے اُٹھ جائیں پھر سورۃ الفاتحہ پڑھ کر رکوع کریں اور اگر سورۃ الفاتحہ کے ساتھ مزید کوئی سورت یا چند آیات پڑھ لیں تو بھی درست ہے۔

[صحیح مسلم کتاب الصلاۃ باب القراۃ فی الظھر والعصر: 452]

آخری قعدہ میں داہنا پاؤں قبلہ رخ کر کے کھڑا رکھیں اور بائیں پاؤں کو دائیں طرف نکال لیں اور بائیں جانب کی سُرین کو زمین پر رکھ کر بیٹھ جائیں اس طرح بیٹھنے کو ''تَوَرُّكْ'' کہتے ہیں۔ [بخاری: 827۔ابو داؤد: 730۔ابن حبان: 184,182/2]

''دایاں پاؤں بچھا کر رکھنا بھی جائز ہے۔'' [مسلم: 579]

تشہد کے معنی ہیں ''گواہ ہونا'' اور التحیات میں دو گواہیاں دی جاتی ہیں اس لیے التحیات کو تشہد کہا جاتا ہے۔

تشہد، قعدہ:

قعدہ نماز میں تشہد پڑھنے کے لیے بیٹھنے کو کہتے ہیں اس حالت میں التحیات پڑھتے ہیں۔ دوسرے سجدہ سے سر اٹھانے کے بعد نماز کی آخری رکعت میں بالکل اسی طرح بیٹھ جانا جیسے دونوں سجدوں کے درمیان بیٹھا جاتا ہے۔ مگر اس میں نمازی اپنی سُرین پر بیٹھتا ہے اپنے بائیں پاؤں کو اپنے دائیں ٹانگ کے نیچے سے گزار کر اپنی سُرین یعنی اپنے کولہے پر بیٹھنا اور

اپنی انگشت شہادت کو اُٹھا کر مسلسل حرکت دیتے رہنا یہ تشہد ہے۔

[صحیح بخاری: 739۔صحیح مسلم: 580,579۔سنن ابو داؤد: 726۔ صحیح ابن حبان: 184.183.182/5۔ صحیح ابن خزیمہ : 716]

قعدہ میں ہاتھوں کو کہاں رکھنا چاہیے:

قعدہ میں ہاتھوں کو کس جگہ رکھا جائے، اس کے متعلق احادیث میں درج ہے:

''عبداللہ بن زبیر رضی اللہ عنہما سے روایت ہے کہ نبی کریم رؤف رحیم ﷺ جب نماز میں بیٹھتے تو بائیں پاؤں کو ران اور پنڈلی کے بیچ میں کر لیتے اور داہنا پاؤں بچھاتے اور بایاں ہاتھ بائیں گھٹنے پر رکھتے اور داہنا ہاتھ داہنی ران پر رکھتے اور انگشت شہادت سے اشارہ کرتے۔''

[صحیح مسلم شرح نووی جلد ۲ باب صفة الجلوس فی الصلوة و کیفیة وضع الیدین علی القعدین]

''عبداللہ بن زبیر رضی اللہ عنہما سے روایت ہے نبی کریم رؤف رحیم ﷺ جب آخری رکعت میں دعا کرنے کے لیے بیٹھتے تو داہنا ہاتھ داہنی ران پر رکھتے اور بایاں ہاتھ بائیں ران پر اور شہادت کی انگلی سے اشارہ کرتے اور اپنا انگوٹھا بیچ کی انگلی پر رکھتے اور بائیں ہتھیلی کو بایاں گھٹنا دیتے۔'' [صحیح مسلم شرح نووی جلد 2]

آخری رکعت میں دوسرے سجدہ سے سر اٹھانے کے بعد بالکل اسی طرح بیٹھ جائے جیسے دونوں سجدوں کے درمیان بیٹھا تھا۔ پھر اپنے بائیں پاؤں کو دائیں ران کے نیچے رکھتے ہوئے اپنی سُرین یعنی کولہے پر بیٹھ جائے پھر اپنے دائیں ہاتھ کو داہنی ران سے اوپر اُٹھا کر تا ہوا رکھنا ہے اور بائیں ہاتھ کو بائیں ران پر رکھتے ہوئے اپنی انگشت شہادت کے ساتھ اشارہ کرے انگلی کو اُٹھائے ہوئے رکھے اور اسے ہلاتا رہے اور انگلی میں تھوڑا سا خم رکھے۔ دوران تشہد انگشت شہادت کو حرکت دینی چاہیے یعنی اشارہ کرنا چاہیے کیونکہ یہ نبی کریم رؤف رحیم ﷺ کی سُنت ہے۔

سیّدنا وائل بن حجر رضی اللہ عنہ کی حدیث میں ہے۔ نبی کریم ﷺ نے اپنی انگلی کو اُٹھایا اور میں نے دیکھا کہ آپ اسے حرکت دیتے رہے اور دعا کرتے رہے۔ [سنن نسائی کتاب الصلاۃ: 1269]

مولانا سلام اللہ حنفی شرح موطا میں رقم طراز ہیں:

"اس حدیث میں ہے کہ انگلی کو تشہد میں ہمیشہ حرکت دیتے رہنا کیونکہ دعا تشہد کے بعد ہوتی ہے۔"

علامہ ناصر الدین البانی رحمہ اللہ فرماتے ہیں:

"پس اس حدیث میں دلیل ہے کہ سنت طریقہ یہ ہے کہ انگلی کا اشارہ حرکت اور ہلانا سلام تک جاری رہے۔ کیونکہ دعا سلام سے متصل ہے۔"

[صفة صلاة النبی ﷺ ص/158]

تشہد میں انگلی سے اشارہ کرنے کا ثواب:

امام نافع رحمہ اللہ سے روایت ہے وہ بیان کرتے ہیں کہ عبداللہ بن عمر رضی اللہ عنہما جب نماز میں بیٹھتے تو اپنے ہاتھوں کو اپنے گھٹنوں پر رکھتے اور انگلی کے ساتھ اشارہ کرتے اور اشارے کے پیچھے اپنی نظر لگائے رکھتے۔ بعد ازاں انہوں نے بیان کیا کہ نبی کریم ﷺ نے ارشاد فرمایا:

"انگشت شہادت کا اشارہ شیطان پر تلوار اور نیزے سے بھی زیادہ سخت ہے۔" [مسند احمد 119/2۔ احمد شاکر نے اسے "صحیح" قرار دیا ہے۔ مولانا عبدالحی لکھنوی حنفی نے الغایہ ص 217 سے 221۔ التعلیق الممجد ص 106۔ عمدة الرعایة ص 196۔ فتاوی اردو مبوب ص 221۔ مجموعہ الفتاوی: 191/3]

اور ان کے علاوہ ملا علی قاری نے بھی کہا کہ آخری رکعت کے تشہد میں انگشت شہادت سے اشارہ سبابہ سُنت رسول ﷺ ہے۔ یہ اشارہ آخر تشہد تک ہونا چاہیے۔

تشہد میں اشارہ کیسے کرنا ہے:

نمازی اپنے انگوٹھے کو درمیانی انگلی سے ملا کر حلقہ بنا لے اور انگشت شہادت سے اشارہ کرنا اور اسے ہلانا شروع کردے جو آخر تشہد تک ہوگا۔ [سنن ابو داؤد: 957]

تین انگلیوں کو بند کر کے انگوٹھے کو درمیانی انگلی پر رکھنا اور انگشت شہادت سے اشارہ کرنا۔ [صحیح مسلم کتاب الصلاۃ: 1307]

ترپن کی گرہ لگانا یعنی تین انگلیوں کو ہتھیلی کے قریب ترین حصے کے ساتھ بند کر کے انگوٹھے کو شہادت والی انگلی کی آخری گرہ کے نیچے رکھنا۔ [صحیح مسلم كتاب الصلاة: 1308]

اشارہ کرتے ہوئے اشارہ قبلہ رخ ہو اور نگاہ اسی پر ہو کیونکہ سیدنا عبداللہ بن عمر رضی اللہ عنہما سے روایت ہے کہ رسول کریم رؤف رحیم ﷺ جب نماز میں بیٹھ جاتے تو اپنی انگلی سے قبلہ رخ اشارہ کرتے اور اپنی نگاہ اس پر رکھتے تھے۔

[مسند ابو عوانة: 1246/2۔ صحيح ابن خزيمه: 719]

ہمارے معاشرے میں اکثر یہ دیکھا جاتا ہے نمازی اپنی انگشت شہادت کو ''اشہد'' کہتے ہوئے انگلی اُٹھاتے ہیں اور ''اِلا اللـــــہ'' کہتے ہوئے واپس لے آتے ہیں۔ یہ عمل سُنت رسول ﷺ کے بالکل خلاف ہے۔ ایسے حضرات کو دین اسلام میں اپنے خیالات اور طریقوں کو پیش کرنے سے ڈرنا چاہیے اور اللہ تعالیٰ کے احکامات کو نبی کریم رؤف رحیم ﷺ کے بتائے ہوئے سمجھائے ہوئے اور عمل کیے ہوئے طریقوں کے مطابق کرنا چاہیے اور جو لوگ ایسا نہیں کرتے اُن لوگوں کے بارے میں اللہ تعالیٰ نے قرآن میں سورت النور کی آیت نمبر 63 میں ارشاد فرمایا:

﴿ فَلْيَحْذَرِ الَّذِينَ يُخَالِفُونَ عَنْ أَمْرِهِ أَنْ تُصِيبَهُمْ فِتْنَةٌ أَوْ يُصِيبَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ ۝ ﴾ [النور: 63]

''پس جو لوگ رسول اللہ ﷺ کے حکم کی مخالفت کرتے ہیں۔ انہیں ڈرنا چاہیے کہ ان پر کوئی بلا نہ نازل ہو جائے یا کوئی دردناک عذاب نہ انہیں آگھیرے۔''

مسند ابو یعلیٰ 275/2 میں عبداللہ بن عمر رضی اللہ عنہما سے منقول ہے کہ انگلی کا اشارہ کرنا دراصل شیطان کو زخمی کرنا ہے اور ہر وہ انسان جو اس طرح انگلی سے اشارہ کرتا ہے، وہ غلطی پر نہیں ہے۔ بلکہ سُنت رسول ﷺ کے مطابق عمل کر رہا ہے۔

امام حمیدی بھی اس طرح شہادت کی انگلی کھڑی فرماتے تھے۔ وہ فرماتے تھے کہ مجھے مسلم بن ابی مریم نے بیان کیا اس نے کہا مجھ سے ایک آدمی نے ذکر کیا کہ اس نے ملک شام

کے ایک گرجا میں انبیاء علیہم السلام کی تصویریں دیکھیں کہ وہ نماز کی حالت میں اپنی شہادت کی انگلی اُٹھائے ہوئے تھے۔ امام حمیدی نے اپنی انگلی کو کھڑا کر کے دکھایا۔

امام مالک اور امام احمد رحمہ اللہ سے جب اس مسئلے پر سوال کیا گیا کہ نماز میں انگلی سے اشارہ کرنا درست ہے۔ تو آپ رحمہ اللہ نے اثبات میں جواب دیا کہ یہ ضروری ہے۔

[مسائل امام احمد ص 80]

میرے محترم بھائیو اور بہنو!

تعجب تو ان لوگوں پر ہے جو نہ صرف اس مسئلہ میں بلکہ دیگر بہت سے مسائل میں اپنے امام کی رائے کی طرف سے مدافعت کرتے ہیں جب کہ امام کی رائے سنت رسول کریم رؤف رحیم صلی اللہ علیہ وسلم کے مخالف ہے۔

تشہد کے کلمات:

نمازی جب تشہد پر پہنچے تو خشوع وخضوع کے ساتھ دو زانو بیٹھ کر اس بات کو مدنظر رکھے کہ اب میں اللہ تعالیٰ کے سامنے بڑے عظیم کلمات پیش کرنے لگا ہوں جن کو اللہ کے پیارے رسول نبی کریم رؤف رحیم صلی اللہ علیہ وسلم نے اپنی اُمت کو سکھایا ہے۔ اب نمازی کو چاہیے کہ التحیات کو اس کی تمام اچھی انواع کے ساتھ اللہ تعالیٰ کے سامنے بیان کرے کیونکہ وہی ان سب کلمات کا واحد مستحق ہے، وہی اکیلا دنیا و آخرت کی بادشاہت کے لائق ہے اور التحیات بھی بادشاہوں کا حق ہے اور اللہ تعالیٰ واحد اکیلا یکتا بادشاہوں کا بادشاہ ہے اس لیے تمام التحیات بھی اسی کے لیے ہیں۔ نمازی کو چاہیے کیونکہ اللہ تعالیٰ بزرگی والا بلند و بالا ہے، تمام تعریف و بزرگی کے لائق صرف اور صرف اللہ تعالیٰ کی واحد ذات ہے جس کے حضور میں پیش ہو رہا ہوں وہ میرے ایک ایک عمل کو جانتا ہے، وہ علیم وخبیر ہے۔ اس بات سے ڈرتے ہوئے کہ اللہ تعالیٰ اس پر ناراض ہو جائے گا یا اس کے اس عمل نماز کو قبول نہیں کرے گا۔ اور اس کے ساتھ ساتھ یہ بھی اعتراف کرتا ہے کہ تمام عبادتیں صرف اور صرف اللہ تعالیٰ کے لیے ہیں اور کوئی دوسرا اللہ کے سوا اس کا حق دار بھی نہیں ہے خواہ وہ عبادتیں فعلی ہوں، قولی ہوں، مالی

ہوں۔ اس کے علاوہ تمام قسم کی طیبات یعنی مالی عبادتیں بھی صرف اور صرف اللہ تعالیٰ کے لیے ہیں خواہ وہ صدقہ خیرات ہو یا اس کے علاوہ بھی کوئی اور اعمال ہوں۔

رسول کریم رووف رحیم ﷺ نے صحابہ کرام کو تشہد کے کلمات کی مختلف الفاظ کے ساتھ تعلیم فرمائی۔

ابن مسعود رضی اللہ عنہ کا تشہد:

ابن مسعود رضی اللہ عنہ بیان کرتے ہیں مجھے رسول کریم ﷺ نے تشہد کے کلمات بالکل اسی طرح بتائے جس طرح آپ ﷺ مجھے قرآن پاک کی کسی سورت کی تعلیم دیتے تھے۔ اور میری ہتھیلی آپ کی ہتھیلی کے درمیان تھی۔ تشہد کے کلمات کا ترجمہ درج ذیل ہے:

((اَلتَّحِيَّاتُ لِلّٰهِ وَالصَّلَوَاتُ وَالطَّيِّبَاتُ اَلسَّلَامُ عَلَيْكَ اَيُّهَا النَّبِيُّ وَرَحْمَةُ اللّٰهِ وَبَرَكَاتُهُ اَلسَّلَامُ عَلَيْنَا وَعَلٰى عِبَادِاللّٰه الصَّالِحِيْنَ اَشْهَدُ اَنْ لَّا اِلٰهَ اِلَّا اللّٰهُ وَاَشْهَدُ اَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَرَسُوْلُهُ .))

"تمام نفلی عبادتیں اور تمام مالی عبادتیں اللہ کے لیے ہیں۔ اے نبی! آپ پر اللہ کی سلامتی ہو، اور اس کی رحمتیں اور برکتیں ہوں ہم پر اور برکتیں ہوں ہم پر اور اللہ کے نیک بندوں پر سلام ہو میں گواہی دیتا ہوں کہ اللہ کے علاوہ کوئی معبود نہیں اور میں گواہی دیتا ہوں کہ محمد ﷺ اللہ کے بندے اور رسول ہے۔" [صحیح بخاری: 6265۔ صحیح مسلم: 59۔ الارواء: 321۔ مسند ابو یعلی: 258/2۔ ابن ابی شعیب: 123/2]

تشہد ابن عباس رضی اللہ عنہما:

ابن عباس نے تشہد کو ذیل کے کلمات کے ساتھ ذکر کیا ہے:"

((اَلتَّحِيَّاتُ الْمُبَارَكَاتُ الصَّلَوَاتُ الطَّيِّبَاتُ لِلّٰهِ اَلسَّلَامُ عَلَيْكَ اَيُّهَا النَّبِيُّ وَرَحْمَةُ اللّٰهِ وَبَرَكَاتُهُ اَلسَّلَامُ عَلَيْنَا وَعَلٰى عِبَادِاللّٰهِ

الصَّالِحِیْنَ اَشْھَدُ اَنْ لَّا اِلٰہَ اِلَّا اللّٰہُ وَاَشْھَدُ اَنَّ مُحَمَّدًا رَسُوْلُ اللّٰہِ عَبْدُہٗ وَرَسُوْلُہٗ .))

”تمام نفلی، برکت والی، بدنی، مالی عبادتیں اللہ کے لیے ہیں اے نبی! آپ ﷺ پر اللہ کی سلامتی ہو اور اس کی رحمتیں اور برکتیں ہوں، ہم پر اور اللہ کے نیک بندوں پر اللہ کی جانب سے سلامتی ہو اور میں گواہی دیتا ہوں کہ اللہ کے علاوہ کوئی معبود نہیں اور میں گواہی دیتا ہوں کہ محمد ﷺ اللہ کے رسول ہیں اور بندے ہیں۔“ [صحیح مسلم: 60۔ سنن نسائی: 150/1]

تشہد ابن عمر رضی اللہ عنہما:

ابن عمر نے ذیل کے کلمات کے ساتھ تشہد کا ذکر کیا ہے:

((اَلتَّحِیَّاتُ لِلّٰہِ وَالصَّلَوَاتُ وَالطَّیِّبَاتُ لِلّٰہِ اَلسَّلَامُ عَلَیْكَ اَیُّھَا النَّبِیُّ وَرَحْمَةُ اللّٰہِ وَبَرَکَاتُہٗ اَلسَّلَامُ عَلَیْنَا وَعَلٰی عِبَادِ اللّٰہِ الصَّالِحِیْنَ اَشْھَدُ اَنْ لَّا اِلٰہَ اِلَّا اللّٰہُ وَحْدَہٗ لَا شَرِیْكَ لَہٗ وَاَشْھَدُ اَنَّ مُحَمَّدًا رَسُوْلُ اللّٰہِ عَبْدُہٗ وَرَسُوْلُہٗ .))

”تمام نفلی، بدنی اور مالی عبادتیں اللہ کے لیے ہیں اے نبی! آپ ﷺ پر اللہ کی سلامتی ہو اور اس کی رحمتیں اور برکتیں ہوں ہم پر اور اللہ کے نیک بندوں پر اور اللہ کی جانب سے سلامتی ہو اور میں گواہی دیتا ہوں کہ اللہ کے علاوہ کوئی معبود نہیں وہ ایک ہے اس کا کوئی شریک نہیں اور میں گواہی دیتا ہوں کہ محمد ﷺ اللہ کے بندے اور رسول ہیں۔“

[صحیح ابو داؤد: 182/1۔ کتاب الصلاۃ باب 183۔ دار قطنی نے صحیح کہا]

تشہد ابی موسیٰ اشعری رضی اللہ عنہ:

ابو موسیٰ اشعری رضی اللہ عنہ نے نبی کریم رؤوف رحیم ﷺ سے تشہد ذیل کے کلمات میں ذکر

فرمایا اور کہا کہ نبی کریم ﷺ نے فرمایا کہ جب تم تشہد کے لیے بیٹھنے لگو تو یہ کلمات کہو:

((اَلتَّحِیَّاتُ الطَّیِّبَاتُ الصَّلَوَاتُ لِلّٰهِ اَلسَّلَامُ عَلَیْكَ اَیُّهَا النَّبِیُّ وَرَحْمَةُ اللّٰهِ وَبَرَكَاتُهٗ اَلسَّلَامُ عَلَیْنَا وَعَلٰی عِبَادِاللّٰه الصَّالِحِیْنَ اَشْهَدُ اَنْ لَّا اِلٰهَ اِلَّا اللّٰهُ وَحْدَهٗ لَا شَرِیْكَ لَهٗ وَاَشْهَدُ اَنَّ مُحَمَّدًا رَسُوْلُ اللّٰهِ عَبْدُهٗ وَرَسُوْلُهٗ.))

''تمام نفلی، بدنی، مالی عبادتیں اللہ کے لیے ہیں اے نبی! آپ ﷺ پر اللہ کی سلامتی ہو اور اس کی رحمتیں اور برکتیں ہوں ہم پر اور اللہ کے نیک بندوں پر اللہ کی جانب سے سلامتی ہو اور میں گواہی دیتا ہوں کہ اللہ کے علاوہ کوئی معبود نہیں وہ ایک ہے اس کا کوئی شریک نہیں اور میں گواہی دیتا ہوں کہ محمد ﷺ اللہ کے بندے اور رسول ہیں۔'' [صحیح مسلم : 62 کتاب الصلاۃ باب 16 ابو عوانہ۔ سنن ابو داؤد : 182/1 باب 183۔ سنن ابن ماجہ : 148/1 کتاب اقامۃ باب 24]

تشہد عمر بن خطاب رضی اللہ عنہ:

عمر بن خطاب رضی اللہ عنہ منبر پر کھڑے ہو کر ذیل کے کلمات کی صورت میں تشہد کی تعلیم دیتے تھے:

((اَلتَّحِیَّاتُ لِلّٰهِ الزاكيات لِلّٰهِ الطَّیِّبَاتُ لِلّٰهِ اَلسَّلَامُ عَلَیْكَ (ان الفاظ کے بعد باقی الفاظ ابن مسعود کے تشہد کے الفاظ کے مطابق ہیں) اَیُّهَا النَّبِیُّ وَرَحْمَةُ اللّٰهِ وَبَرَكَاتُهٗ اَلسَّلَامُ عَلَیْنَا وَعَلٰی عِبَادِاللّٰه الصَّالِحِیْنَ اَشْهَدُ اَنْ لَّا اِلٰهَ اِلَّا اللّٰهُ وَاَشْهَدُ اَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُهٗ وَرَسُوْلُهٗ.))

''تمام نفلی عبادتیں اللہ کے لیے، تمام پاکیزہ کلمات اللہ کے لیے، تمام مالی عبادتیں اللہ کے لیے ہیں۔ آپ ﷺ پر سلام ہو، اے نبی! آپ ﷺ پر اللہ کی سلامتی ہو اور اس کی رحمتیں اور برکتیں ہوں ہم پر اور اللہ کے نیک بندوں پر سلام ہو میں

گواہی دیتا ہوں کہ اللہ کے علاوہ کوئی معبود نہیں اور میں گواہی دیتا ہوں کہ محمد ﷺ اللہ کے بندے اور رسول ہیں۔" [موطا امام مالک 57/1 کتاب الصلاۃ باب 13 بیہقی سند صحیح ہے]

حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا کا تشہد:

قاسم بن محمد رحمہ اللہ نے بیان کیا کہ عائشہ صدیقہ رضی اللہ عنہا ہمیں تشہد کی تعلیم دیا کرتی تھیں اور اپنے ہاتھ کے ساتھ اشارہ کرتے ہوئے ذیل کے کلمات کہا کرتی تھیں:

((اَلتَّحِيَّاتُ اَلطَّيِّبَاتُ اَلزَّاكِيَاتُ لِلّٰهِ اَلسَّلَامُ عَلَى النَّبِيِّ (ان الفاظ کے بعد باقی الفاظ ابن مسعود کے تشہد کے الفاظ کے مطابق ہیں) اَيُّهَا النَّبِيُّ وَرَحْمَةُ اللّٰهِ وَبَرَكَاتُهُ اَلسَّلَامُ عَلَيْنَا وَعَلٰى عِبَادِاللّٰه الصَّالِحِيْنَ اَشْهَدُ اَنْ لَّا اِلٰهَ اِلَّا اللّٰهُ وَاَشْهَدُ اَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُهٗ وَرَسُوْلُهٗ.))

"تمام نفلی، مالی عبادتیں، پاکیزہ کلمات اللہ کے لیے ہیں۔ آپ ﷺ پر سلام ہو اے نبی آپ ﷺ پر اللہ کی سلامتی ہو اور اس کی رحمتیں اور برکتیں ہوں ہم پر اور اللہ کے نیک بندوں پر سلام ہو میں گواہی دیتا ہوں کہ اللہ کے علاوہ کوئی معبود نہیں اور میں گواہی دیتا ہوں کہ محمد ﷺ اللہ کے بندے اور رسول ہیں۔"

[ابن ابی شیبہ : 293/1۔ بیہقی : 144/2]

احادیث میں کئی طرح کے تشہد کے کلمات بیان ہوئے ہیں اور باتفاق علماء ہر ایک کا پڑھنا درست ہے۔ امام شافعی رحمہ اللہ اور بعض مالکی اشخاص کے نزدیک عبداللہ بن عباس رضی اللہ عنہما کا بیان کردہ تشہد افضل ہے۔ ابن عباس رضی اللہ عنہما کا بیان ہے نبی کریم ﷺ نے ہم کو تشہد اس طرح سکھایا جس طرح قرآن کریم کی سورتیں اور آیات سکھائی ہیں۔

تشہد کے میڈیکل فوائد:

جب انسان نماز میں قعدہ وتشہد پڑھنے کی صورت میں بیٹھتا ہے تو اُس کی یہ حالت اُس کے بدن کے بے شمار اعضاء کو تقویت فراہم کر رہی ہوتی ہے۔ اس حالت میں جب انسان

بیٹھا ہوتا ہے تو وہ سب سے زیادہ کشش ثقل Face of Gravity کے نزدیک آ جاتا ہے۔ زمین کے قریب ترین ہونے کی وجہ سے انسان بہت سے ایسے جراثیموں سے بچ جاتا ہے جو انسان کو بیمار کرنے کے لیے ہوا میں گردش کر رہے ہوتے ہیں۔ یہ تمام جراثیم زمین سے ایک مخصوص فاصلے پر ہوا میں گردش کرتے ہیں۔ جب ہم نماز میں تشہد کی حالت میں اپنا جتنا زیادہ وقت گزار گئے اتنے وقت تک تو ہم ان تمام نقصان دہ جراثیموں سے اپنے آپ کو محفوظ رکھتے ہیں۔ اب یہ ہماری مرضی ہے کہ ہم اپنے آپ کو زیادہ وقت کے لیے اس حالت میں رکھنا چاہتے ہیں۔

اس طرح جب انسان نماز میں اپنے آپ کو سب سے زیادہ زمین کے قریب کر دیتا ہے اپنی پیشانی، ہاتھ، گھٹنے، پاؤں زمین کے بالکل ساتھ لگا لیتا ہے تو اس انسان کے اندر کام کرنے والا نروس سسٹم Nervous System جس میں بے شمار قسم کی لہریں بدن میں مختلف پیغام پہنچانے کے لیے نکلتی رہتی ہیں کچھ لہریں اپنے اندر ایک برقی چارج رکھتی ہیں۔ یہ برقی چارج اگر ہمارے جسم سے زائل نہ ہو تو ہمارے بدن میں مختلف امراض پیدا ہو سکتے ہیں۔ جب انسان اپنے آپ کو زمین کے بالکل قریب اور ساتھ کر دیتا ہے تو وہ زائد چارج زمین اپنے اندر جذب کر لیتی ہے اور اگر انسان اپنے آپ کو زمین کے قریب نہ کرے تو یہ زائد چارج انسانی بدن کے اعصاب کو بہت زیادہ متاثر کرتا ہے۔ جس کی وجہ سے اعصابی تناؤ سر درد بے چینی گھبراہٹ جیسی بے شمار تکالیف پیدا ہو جاتی ہیں جس کے لیے اکثر لوگ باقاعدگی سے مسکن ادویات اور درد کش گولیاں استعمال کر کے اعصابی تناؤ سر درد بے چینی کو دور کرنے کی کوشش کرتے ہیں لیکن اگر یہی لوگ باقاعدگی کے ساتھ اپنے آپ کو روزانہ دن کے مختلف اوقات میں زمین کے بالکل قریب ہو جائیں جیسا کہ نمازی سجدے اور تشہد قعدہ کی حالت میں ہوتا ہے تو ان تمام تکالیف کو بنا دوائی کے ہمیشہ کے لیے بہتر کیا جا سکتا ہے۔

آپ نے اکثر دیکھا ہوگا جتنی بھی الیکٹرانک چیزیں ہیں ان کے پلگ تین پن والے ہوتے ہیں ایک پن گرم کرنٹ کے لیے ایک پن ٹھنڈے کرنٹ کے لیے اور تیسری پن

ارتھ Earth کے لیے ہوتی ہے۔ جس کا مقصد یہ ہوتا ہے کہ اگر اس برقی اشیاء میں کوئی زائد کرنٹ آجائے تو زمین والی پن اس زائد کرنٹ کو فوراً اپنے اندر جذب کرے تاکہ وہ برقی شے زائد کرنٹ کی وجہ سے خراب نہ ہو جائے۔ بالکل اسی طرح اللہ تعالیٰ بھی ہمارے جسم کے اندر داخل ہونے والے زائد برقی چارج کو جسم سے زائل کرنا چاہتا ہے جس کے لیے اللہ تعالیٰ نے نماز کے عمل کو پسند فرمایا ہے کہ جب انسان نماز کی حالت میں اپنی پیشانی کو اپنے ہاتھوں کو اپنے دونوں پاؤں کو اپنے دونوں گھٹنوں کو زمین کے ساتھ لگائے گا تو زمین سب سے پہلے اس کی پیشانی کے ذریعے اس کے دماغ میں جو زائد برقی چارج ہوتا ہے اُس کو اپنے اندر جذب کرلیتی ہے اور پھر جب انسان تشہد اور قعدہ کی حالت میں اپنے دونوں پاؤں دونوں ٹانگیں اور اپنی سرین کو بالکل زمین کے ساتھ لگالیتا ہے تو اس کے پورے بدن کے زائد برقی چارج کو زمین آسانی کے ساتھ اپنے اندر جذب کرلیتی ہے اور اس کو بے شمار تکالیف سے محفوظ کر لیتی ہے جس طرح پلگ میں لگی ہوئی تیسری پن فالتو کرنٹ کو ارتھ یعنی زمین کے ذریعے اپنے اندر جذب کرکے اُس برقی شے کو خراب ہونے سے بچاتی ہے بالکل اسی طرح تشہد و قعدہ کی یہ حالت انسان کے اندر برقی چارج کو اس کے بدن سے نکال کر زمین کے اندر منتقل کر دیتی ہیں اور جیسے ہی انسانی دماغ سے فالتو برقی چارج زائل ہوتا ہے انسانی دماغ سوچنے کی صلاحیت اور بدن کو کنٹرول کرنے کی صلاحیت کو بڑھالیتا ہے اور اس کے ذریعے سے انسانی دماغ بے شمار بیماریوں سے محفوظ ہو جاتا ہے۔ جس میں پاگل پن بے چینی بے سکونی اعصابی کمزوری اعصابی تناؤ کے علاوہ درج ذیل بیماریاں شامل ہیں:

☆ Acute Stress Disorder
☆ Anxiety Disorder
☆ Depressive Personelity Disorder
☆ Depersonalization Disorder
☆ Antisocial Personality Disorder
☆ Attention Deficit Hyperactivity Disorder

- ☆ Avoident Personelity Disorder
- ☆ Body dysmorphic Disorder
- ☆ Borderline Personality Disorder
- ☆ Conversion Disorder
- ☆ Communication Disorder
- ☆ Depedent Personality Disorder
- ☆ Development coordination disorder
- ☆ Disorder of written expression
- ☆ Dissocial personality Disorder
- ☆ Dissociative identity disorder
- ☆ Multiple personality Disorder
- ☆ Down Syndrome
- ☆ Emotionally unstable Personality disorder
- ☆ Expressive langauge disorder
- ☆ Epilepsy
- ☆ Gender Identity Disorder
- ☆ Insomnia
- ☆ Haltlose Personality Disorder
- ☆ Histrionic Personality Disorder
- ☆ Mental Reardation
- ☆ Major Depressive Disorder
- ☆ Minor Depressive Disorder
- ☆ Hysteria
- ☆ Pain Disorder
- ☆ Panic Attacks
- ☆ Panic Disorder
- ☆ Paranoid Personality Disorder
- ☆ Parsonality Disorder

- ☆ Passive aggressive personality disorder
- ☆ Psychoneurotic Personeli:y Disorder
- ☆ Psychosis
- ☆ Psychotic Disorder
- ☆ Physical Abuse
- ☆ Reading Disorder
- ☆ Relation disoder
- ☆ Self defeating personality Disorder
- ☆ Sepration Anxiety Disorder
- ☆ Sleep Disorder
- ☆ Sleep paralysis
- ☆ sleep terror Disorder
- ☆ Sleep walking Disorder
- ☆ Social Phobias + Specific Phobies
- ☆ Sterotypic movement Disorder

اگر ہم روزانہ باقاعدگی کے ساتھ اپنے بدن کو زمین کے قریب کرتے رہے تو ہم ان گنت بیماریوں کے ساتھ بہت سی پریشانیوں تکلیفوں غموں سے بھی بچ سکتے ہیں۔ حقیقت میں جب ہم زمین کے قریب ہوتے ہیں ہم اپنی اصل فطرت کے قریب ہوتے ہیں اور جب انسان اپنی فطرت کے قریب ہوگا تو وہ اپنے رب کے قریب ہوگا اور جب انسان اپنے رب کے قریب ہوگا تو حکیم لقمان رحمہ اللہ کا جو فرمان ہے۔ جو انسان اپنے رب کے قریب ہو جاتا ہے وہ اصل میں اپنی فطرت کے قریب ہو جاتا ہے اور ہماری فطرت اسلام ہے اور اسلام دین ہے اور دین مذہب کا نام نہیں ہے بلکہ دین زندگی گزارنے کے طریقے کا نام ہے۔ اور جو طریقے پیارے پیغمبر جناب محمد ﷺ ہمارے لیے لے کر آئے ہیں ان میں لا تعداد حکمتیں، مصلحتیں پوشیدہ ہیں جن کو آج کی جدید ماڈرن میڈیکل سائنس بتا رہی ہے کہ جو آپ ﷺ نے چودہ سو سال پہلے بتایا ہے وہ سو فیصد 100% حق اور سچ ہے۔

تشہد اور قعدہ میں بیٹھنے سے ریڑھ کی ہڈی اور حرام مغز کو بہت سکون ملتا ہے۔ اس حالت میں ہماری ریڑھ کی ہڈی اور اس کے تمام مہرے زمین کے قریب ہونے کی وجہ سے اس کے اندر کی تمام تکالیف کو اپنے اندر کشش ثقل کی وجہ سے جذب کر لیتی ہے۔ اس وجہ سے کمر کی تکلیف والے مریضوں کے لیے جو سب سے بہترین حالت بیٹھنے کے لیے ہوتی ہے، وہ تشہد اور قعدہ کی حالت ہی ہوتی ہے۔ اگر آپ ریڑھ کی ہڈی اور اس کے مہروں کی بناوٹ کو دیکھیں گے تو آپ کو خود بخود اندازہ ہو جائے گا کہ اس کے سکون و آرام کے لیے ہمیں کون کونسی حالت میں بیٹھنا چاہیے۔

التحیات کی صورت میں گھٹنے اور کولہے پر جھکاؤ ہوتا ہے۔ ٹخنے اور پاؤں کے عضلات پیچھے کھنچے ہوئے ہوتے ہیں۔ کمر اور گردن کے پٹھے کھنچے ہوئے ہوتے ہیں اس سے ٹانگوں کے عضلات کو تقویت ملتی ہے ٹانگوں کی شریانوں کی بے شمار بیماریوں میں مدد ملتی ہے۔ ٹانگوں کی شریانیں کھلنے کی وجہ سے خون کے بہاؤ میں بہتری آتی ہے۔

قعدہ سے کمر کا علاج:

ایک بہت بڑے ہڈیوں کے ماہر ڈاکٹر یحیٰی نے اپنی ایک ریسرچ میں بتایا کہ کمر کی تکلیف والوں کے لیے بیٹھنے کی سب سے اچھی ہیئت التحیات کی حالت میں بیٹھنا ہے۔ اس کے بیٹھنے سے کمر کی تکلیف کے کم ہونے کے بہت زیادہ امکانات ہوتے ہیں۔ اس کے علاوہ جب انسان سجدے کی حالت میں ہوتا ہے۔ دماغ اور گردن کی طرف خون کا بہاؤ زیادہ ہو جاتا ہے جس کی وجہ سے ریڑھ کی ہڈی کو بھی خون کی سپلائی زیادہ مقدار میں ملتی ہے۔ جس سے ریڑھ کی ہڈی کے افعال بہتر طریقے سے اپنا کام سرانجام دیں گے۔

انسان فطری طور پر سیدھا کھڑا ہوتا ہے اور سیدھا ہی چلتا ہے جبکہ اس کا مخرج اوپر ہوتا ہے جب تک انسان جھکتا نہیں اس کے بدن میں موجود برقی چارج جو اس کو اندرونی طور پر نقصان پہنچاتا ہے وہ باہر نکلتا ہی نہیں۔ جب ہم سجدہ کرتے ہیں اور سجدے کے بعد تشہد اور قعدہ میں بیٹھتے ہیں تو یہ حالتیں ہمارے بدن میں موجود اس تمام فاسد برقی چارج کو بدن سے

نکال دیتی ہیں۔

سجدے سے سر اُٹھا کر تشہد اور قعدہ کی حالت ہماری خوراک کی نالی معدہ آنتوں کے بے شمار امراض میں تقویت دیتی ہے۔

تشہد اور قعدہ کی حالت سانس کی نالی میں تکالیف پھیپھڑوں کی تکالیف میں افاقہ دلاتی ہے کیونکہ عام طور پر جب ہم سانس لیتے ہیں تو پھیپھڑوں کا صرف دو تہائی حصہ فعال ہوتا ہے اور سانس کے عمل میں حصہ لیتا ہے ایک تہائی ہوا اس میں موجود رہتی ہے اور ایک تہائی داخل اور خارج ہوتی رہتی ہے یہ ہوا ''مستقل'' ہوتی ہے۔ لیکن جب انسان سجدہ کرتا ہے تو معدہ اور پیٹ کے اعضاء کا دباؤ ڈایا فرام پر پڑتا ہے اور ڈایا فرام پھیپھڑوں کے نچلے حصے کو جس میں ایک تہائی ہوا مستقل ہوتی ہے پر دباؤ ڈال کر اس ہوا کو دھکیل کر باہر نکلنے پر مجبور کر دیتا ہے جب یہ محبوس ہوا باہر نکل جاتی ہے تو اس کی جگہ تازہ ہوا بھر جاتی ہے جس سے پھیپھڑے مضبوط اور تندرست ہوتے ہیں۔ اس کے علاوہ سانس کی نالی میں تکالیف ناک کے عوارض اور دیگر کئی قسم کی بیماریوں میں افاقہ ہوتا ہے اسی وجہ سے تشہد قعدہ جہاں اللہ کے آگے اظہارِ عجز کا نام ہے وہیں یہ ایک خاص علاج ہے یہ سانس کی نالی میں نزلے کے گرنے کو روکتا ہے۔ بیکٹیریا اور گردوغبار سے پیدا ہونے والی بیماریوں کا تدارک بھی اس پوزیشن سے ممکن ہے۔

سجدے سے اٹھنے کے بعد تشہد اور قعدہ کی حالت میں ہمارے پیٹ کے عضلات کشش ثقل کی وجہ سے کھینچے ہوئے ہوتے ہیں جو کہ پیٹ کے عضلات کو تقویت مہیا کرتے ہیں۔ اس سے پیٹ کے عضلات مضبوط اور صحت مند ہوتے ہیں۔ سجدہ سے اُٹھنے کے بعد تشہد اور قعدہ کی حالت پیٹ اور زیریں جسم کی بیماریوں کو بھی بہتر کرنے میں تقویت فراہم کرتی ہے۔

تشہد اور قعدہ کی حالت میں جب انسان بیٹھتا ہے تو اس حالت میں سب سے زیادہ دباؤ انسان کے تولیدی اعضاء کے اوپر ہوتا ہے۔ مرد اور عورت دونوں کے تولیدی اعضاء Reproductive Organs اس حالت میں براہ راست ایک تقویت حاصل کر رہے ہوتے

ہیں کیونکہ کشش ثقل Force of Gravity کی وجہ سے ان تولیدی اعضاء کے اندر ایک قوت پیدا ہوتی ہے جو ان اعضاء کو بے شمار بیماریوں میں مدد فراہم کرتی ہے۔ جو درج ذیل ہیں:

- ☆ Chalamydia
- ☆ Sexual mascohism Disorder
- ☆ Gonorrhea
- ☆ Sexual sadism Disorder
- ☆ Hiv Aido
- ☆ Human Papillomavirus (HPV)
- ☆ Syphilis
- ☆ Bacterial Vaginosis
- ☆ Trichomoniasis

نبی کریم رؤوف رحیم ﷺ پر درود پڑھنا فرض ہے

اللہ تعالیٰ کے بعد اس کائنات کی سب سے عظیم ذات نبی کریم رؤوف رحیم ﷺ ہیں۔ آپ ﷺ کے آنے سے اس بھٹکی ہوئی انسانیت کو جو جہالت پستی گمراہی کے گہرے اندھیروں میں ڈوبی ہوئی تھی وہاں سے نکال کر پوری کائنات کے لیے اُسی انسانیت کو نمونہ بنا دیا اور وہی لوگ پوری دنیا کے لیے مشعل راہ بن گئے جو آپ کے پیروکار تھے۔ آپ ﷺ کی وجہ سے انسانوں کو ہدایت ملی صراطِ مستقیم ملا اللہ تعالیٰ کی پہچان ملی جنت میں جانے کے لیے مکمل کامل راہنمائی ملی۔ دوزخ سے کیسے بچا جا سکتا ہے، اس کی مکمل ہدایات ملیں۔ ان تمام کے شکریہ کے لیے ہمیں چاہیے کہ ہم زیادہ سے زیادہ اُن احسانات کا بدلہ دیں جو اگر ہم ساری زندگی بھی کرتے رہے تو ممکن نہیں ہے جو ہم پر ہمارے رب نے نبی کریم رؤوف رحیم ﷺ کی صورت میں کیے ہیں رب نے ہم پر ایک ایسے نبی ﷺ کو مبعوث فرمایا جو ہمیں اللہ تعالیٰ کی آیات پڑھ پڑھ کر سُناتا ہے۔ ہمیں اچھائی کی دعوت دیتا ہے نیکی کرنے کی ترغیب دلاتا ہے۔ برائی سے منع کرتا ہے ہمیں زندگی کیسے گزارنی ہے اُس کے متعلق ایک ایک بات کا اہتمام فرماتا ہے۔ اور ہمیں ایک ایسی زندگی کی طرف دعوت دیتا ہے جس کے ذریعے ہم اپنے دونوں جہانوں کو کامیاب و کامران کر سکتے ہیں ہمیں زندگی کے ایک ایک لمحے کی خبر دیتا ہے کہ ہماری صبح کیسی ہونی چاہیے صبح اٹھتے ہی پہلا بول کیا ہونا چاہیے بیت الخلاء کیسے داخل ہونا چاہیے کیا پڑھتے ہوئے داخل ہونا چاہیے اپنے بدن کی نجاست کو دور کیسے کرنا چاہیے اپنے بدن کو طہارت کیسے دینی چاہیے۔ وضو کیسے کرنا چاہیے غسل کیسے کرنا چاہیے استنجا کیسے کرنا چاہیے۔ بدن کی پاکی کیسے حاصل کرنی چاہیے بیت الخلاء سے باہر کیسے آنا چاہیے لباس کیسا اور کس طریقے سے پہننا چاہیے۔ گھر سے کیسے باہر نکلنا چاہیے گھر سے نکلتے وقت کیا پڑھنا

چاہیے مسجد میں جاتے ہوئے کیا اہتمام کرنا چاہیے کیسے چلنا چاہیے مسجد میں کیسے داخل ہونا چاہیے داخل ہوتے وقت کلمات کیا پڑھنے چاہئیں مسجد میں داخل ہونے کے بعد کیا اہتمام کرنا چاہیے نماز میں کھڑے کیسے ہونا چاہیے ہاتھوں کو کہاں تک اُٹھنا چاہیے کہاں پر باندھنا چاہیے ہاتھ باندھنے کے بعد کیا پڑھنا چاہیے کیسے پڑھنا چاہیے رکوع کیسے کرنا چاہیے رکوع میں پاؤں کی حالت کیسی ہونی چاہیے کمر کی حالت کیسی ہونی چاہیے ٹانگوں کی حالت کیسی ہونی چاہیے نظر کہاں ہونی چاہیے رکوع میں کیا پڑھنا چاہیے رکوع سے اٹھتے وقت زبان پر کیا ہونا چاہیے کیا دعائیں ہونی چاہیے ہاتھوں کی کیفیت کیا ہونی چاہیے کمر کی حالت کیا ہونی چاہیے بدن کی پوری ہڈیوں کی حالت کیا ہونی چاہیے، زبان پر الفاظ کیا ہونے چاہئیں۔ سجدے میں جاتے ہوئے الفاظ کیا ہونے چاہئیں ہاتھوں کی کیفیت کیا ہونی چاہیے زبان پر الفاظ کیا ہونے چاہیے، سجدے میں میرے اعضاء کی کیفیت کیا ہونی چاہیے، ہڈیوں کی حالت کیا ہونی چاہیے ایک سجدہ مکمل کر کے دوسرے سجدے کے لیے جلسہ استراحت کی کیفیت کیا ہونی چاہیے وہاں زبان پر الفاظ کون سے ہونے چاہئیں۔ دوسرے سجدے میں جانے سے پہلے میرے پاؤں کی ہاتھوں کی کیفیت کیا ہونی چاہیے وہاں زبان پر الفاظ کون سے ہونے چاہیے۔ دوسرے سجدے میں جانے سے پہلے میرے پاؤں کی ہاتھوں کی بیٹھنے کی حالت کیا ہونی چاہیے پاؤں کی انگلیوں کی حالت کیا ہونی چاہیے۔ سجدے میں میرے ہاتھ کہنیوں اور بغلوں کی کیفیت کیا ہونی چاہیے۔ تشہد میں کیا پڑھنا ہے قعدہ میں میرے بدن کی کیفیت کیا ہوگی پاؤں کی کیفیت کیا ہوگی سرین کی حالت کیا ہوگی نماز کے بعد کے اذکار کیا ہونگے کیسے پڑھے جائینگے کتنی تعداد میں پڑھے جائینگے۔ صبح و شام کے اذکار کب اور کتنے اور کون کون سے پڑھنے ہیں میرے کھانے کی کیفیت کیا ہوگی۔ میرا کھانا کیسا ہوگا۔ میرا پینا کیسا ہوگا۔ میرا سونا جاگنا کیسا ہوگا میرا اٹھنا بیٹھنا کیسا ہوگا میرے دن کے معاملات میرے رات کے معاملات میرے سوچنے سمجھنے دیکھنے بولنے آنے جانے کھانے پینے اٹھنے بیٹھنے لینے دینے کے تمام معاملات کیسے ہونگے۔ الغرض ہماری زندگی کا ایک ایک پہلو کیسا ہوگا۔ دنیا میں آنے سے لے کر دنیا

سے واپس جانے یعنی مرنے تک میری پوری زندگی کا ضابطہ حیات کیا ہوگا اس کے بارے میں ایک ایک بات کو پیارے پیغمبر جناب محمد ﷺ نے بالکل واضح کر کے بتا دیا۔ ہمیں زندگی گزارنے کا سلیقہ وطریقہ بتادیا ان تمام معاملات کی وجہ سے ہم پر یہ حق ہے کہ ہم اپنے رسول نبی کریم رؤف رحیم ﷺ کا شکریہ ادا کریں اور ان کا شکریہ ادا کرنے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ ہم نبی کریم رؤوف رحیم ﷺ کی ذاتِ بابرکات پر زیادہ سے زیادہ درود شریف کا تحفہ پیش کریں۔ اللہ تعالیٰ اسی تحفے کو اپنے دیئے ہوئے تحفے نماز کے ذریعے نبی کریم رؤوف رحیم ﷺ کو بھی دینا چاہتا ہے۔ نماز میں جب ہم تشہد پڑھتے ہیں تو اس کے بعد ہمیں درود پاک پڑھنا چاہیے۔

”اے اللہ! رحمت نازل فرما محمد (ﷺ) پر اور آل محمد (ﷺ) پر جیسے رحمت نازل کی تو نے ابراہیم (علیہ السلام) پر اور آل ابراہیم (علیہ السلام) پر بے شک تو قابل تعریف اور بزرگی والا ہے۔ اے اللہ! برکت نازل فرما محمد (ﷺ) پر اور آل محمد (ﷺ) پر جیسے برکت نازل کی تو نے ابراہیم (علیہ السلام) پر اور آل ابراہیم (علیہ السلام) پر بے شک تو قابل تعریف اور بزرگی والا ہے۔“

[صحیح بخاری، کتاب الانبیاء: 3370]

اللہ تعالیٰ نے قرآن میں سورت الاحزاب کی آیت نمبر 56 میں ارشاد فرمایا ہے:

﴿ اِنَّ اللّٰهَ وَ مَلٰٓئِكَتَهٗ يُصَلُّوْنَ عَلَى النَّبِيِّ يٰٓاَيُّهَا الَّذِيْنَ اٰمَنُوْا صَلُّوْا عَلَيْهِ وَسَلِّمُوْا تَسْلِيْمًا ﴾ [الاحزاب: 56]

”بے شک اللہ اور اس کے فرشتے درود بھیجتے ہیں اوپر نبی کے اے لوگو جو ایمان لائے ہو درود بھیجو اوپر اس کے اور سلام۔“

امام بخاری رحمہ اللہ نے صحیح بخاری میں ایک حدیث میں بھی رسول اللہ ﷺ پر درود پڑھنے کی بڑی فضیلت بیان کی ہے جیسا کہ درج ذیل حدیث سے ظاہر ہوتا ہے:

”ابو حمید ساعدی رضی اللہ عنہ نے خبر دی لوگوں نے عرض کیا یا رسول اللہ ﷺ آپ پر درود کیونکر بھیجیں؟ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا یوں کہو ”محمد (ﷺ) اور ان کی بیویوں

اور ان کی اولاد پر اپنی رحمت اتار جیسے تو نے ابراہیم کی اولاد پر رحمت اتاری اور محمد اور ان کی بیویوں اور اولاد پر اپنی برکت اتار جیسے تو نے ابراہیم کی اولاد پر برکت اتاری بے شک تو خوبیوں والا بڑائی والا ہے۔"

[صحیح بخاری جلد نمبر 2 کتاب احادیث الانبیاء باب نمبر 313 حدیث 594]

"عبداللہ بن عیسیٰ نے بیان کیا انہوں نے عبدالرحمٰن بن ابی لیلیٰ سے سنا انہوں نے کہا کہ کعب بن عجرہ رضی اللہ عنہ مجھ سے ملے اور کہنے لگے میں تجھ کو ایک تحفہ دوں جو میں نے نبی کریم ﷺ سے سنا، میں نے کہا: ضرور دو۔ انہوں نے کہا ہم لوگوں نے رسول اللہ ﷺ سے عرض کیا یا رسول اللہ (ﷺ) آپ پر اور آپ کے اہل بیت پر کیونکر درود پڑھیں کیونکہ آپ (ﷺ) کو سلام کرنا تو ہم کو اللہ نے سکھا دیا (یعنی تشہد میں السلام علیك ایها النبی ورحمة الله) آپ نے فرمایا یوں کہا کرو" یا اللہ محمد (ﷺ) اور محمد (ﷺ) کی آل پر رحم کر جیسے تو نے ابراہیم (علیہ السلام) اور آل ابراہیم (علیہ السلام) پر رحم کیا بے شک تو خوبیوں والا بڑائی والا ہے۔ یا اللہ محمد (ﷺ) اور آل محمد (ﷺ) پر اپنی برکت اتار جیسے تو نے ابراہیم (علیہ السلام) اور ابراہیم کی آل پر برکت اتاری ہے بے شک تو بڑی خوبیوں والا بزرگی والا ہے۔"

[صحیح بخاری کتاب احادیث الانبیاء باب 313 حدیث نمبر 594]

"ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ (ﷺ) نے فرمایا کہ جو شخص مجھ پر ایک مرتبہ درود بھیجے گا تو اللہ تعالیٰ اس پر دس مرتبہ درود بھیجے گا۔"

[صحیح مسلم شرح نووی جلد نمبر 2 صفحہ نمبر 33 کتاب الصلاۃ]

"ابو العالیہ نے کہا اللہ کی صلوۃ سے یہ مراد ہے کہ اللہ تعالیٰ فرشتوں میں آپ کی تعریف کرتا ہے اور فرشتوں کی صلوۃ سے دعا مراد ہے۔ ابن عباس رضی اللہ عنہ نے فرمایا یصلون کا یہ معنی ہے کہ برکت کی دعا کرتے ہیں۔"

[صحیح بخاری جلد نمبر 2 کتاب التفسیر باب نمبر 810]

نماز میں نبی کریم رؤف رحیم ﷺ پہلے اور دوسرے تشہد میں خود اپنے آپ پر درود

بھیجتے نیز اُمت مسلمہ کو بھی حکم دیتے کہ وہ آپ پر سلام بھیجنے کے بعد درود بھیجیں۔ اس لیے پہلے تشہد میں بھی درود شریف پڑھنا ثابت ہے۔ [ابو عوانہ : 324/2۔سنن نسائی : 150/1]

نمازی تشہد اور قعدہ میں تشہد کے کلمات کو ختم کرتے ہوئے اپنے اخلاص کا اعادہ کرے اور اس بات کی گواہی دے کہ اللہ کے سوا کوئی عبادت کے لائق نہیں اور یہ بھی گواہی دے کہ محمد ﷺ اللہ کے بندے اور رسول ہیں پس نمازی نے عملی طور پر اس کی الوہیت کی شہادت دی اور فعلی طور پر محمد رسول اللہ ﷺ کی رسالت کی گواہی دی اور سنت رسول ﷺ پر عمل کرتے ہوئے ان کی تابعداری کی پھر نبی کریم رووف رحیم ﷺ پر درود بھیجا کیونکہ اللہ تعالیٰ نے ہمیں حکم دیا ہے کہ میرے نبی ﷺ پر اے ایمان والو درود وسلام بھیجا کرو۔ درود پڑھنے کے بعد اللہ تعالیٰ سے دنیا و آخرت کی بھلائی طلب کرے یہ سب کچھ سلام پھیرنے سے پہلے ہوگا۔ کیونکہ نبی کریم ﷺ نماز میں مختلف الفاظ کے ساتھ دعائیں پڑھا کرتے تھے کبھی ایک دعا پڑھتے کبھی دوسری دعا پڑھتے اور اپنے صحابہ کو بھی یہی حکم دیا کرتے تھے کہ وہ ان دعاؤں میں سے جو چاہیں پڑھا کریں۔

امام احمد بن حنبل رحمہ اللہ سے استفسار کیا گیا کہ میں تشہد کے بعد کیا پڑھوں؟ آپ نے جواب دیا جیسے حدیث میں آیا ہے۔ کہ رسول اکرم ﷺ نے یہ نہیں فرمایا کہ جن کلمات کے ساتھ چاہے دعا کرے فرمانے لگے دعا کے جو الفاظ وارد ہیں ان میں سے جن کا چاہیں انتخاب کرلیں۔

امام ابن تیمیہ رحمہ اللہ فرماتے ہیں بہتر یہ ہے کہ مسنون الفاظ کے ساتھ دعا کی جائے اور وہ الفاظ استعمال کیے جائیں جو الفاظ صحیح احادیث میں آئے ہیں ان کے ساتھ ہی دعا کی جائے۔ [المجموع: 1/218/219]

درود کے بعد کی دعائیں:

نبی کریم رووف رحیم ﷺ درود کے بعد دعا مانگا کرتے تھے آپ نے درود کے بعد خواہ فرض نماز ہو یا نفل نماز ہو دنیا و آخرت کی بھلائی کے لیے دعائیں مانگی ہیں۔ آپ ﷺ سے

سلام پھیرنے سے پہلے کئی دعائیں منقول ہیں جو صحیح احادیث سے ثابت ہیں۔ ان دعاؤں میں سے کوئی دعا بھی اختیار کی جاسکتی ہے۔

ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے، رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:

''جب تم میں سے کوئی تشہد پڑھے تو چار چیزوں سے پناہ مانگے، ایک جہنم کے عذاب سے، دوسری قبر کے عذاب سے تیسری زندگی اور موت کے فتنے سے چوتھی دجال کے شر سے، پھر دعا کرے اپنے لیے جو مناسب معلوم ہو۔''

[سنن نسائی مترجم جلد نمبر 1 کتاب الافتتاح باب نمبر 792 حدیث 1313]

سلام پھیرنے سے قبل چار چیزوں سے پناہ مانگنے کی تاکید ایک اثر سے بھی ہوتی ہے چنانچہ صحیح مسلم شریف جلد 2 صفحہ نمبر 148 پر ہے:

''کہا مسلم بن حجاج نے مجھ کو طاؤس نے اپنے بیٹے سے کہا تو نے نماز میں یہ دعا مانگی کہا نہیں کہا اپنی نماز پھر پڑھ تحقیق کہ طاؤس نے اس حدیث کو تین یا چار راویوں سے روایت کیا۔''

ام المومنین عائشہ رضی اللہ عنہا سے روایت ہے کہ میرے پاس مدینہ والوں میں سے دو یہودی بڑھیا آئیں اور کہنے لگیں کہ قبر والوں کو عذاب ہوتا ہے قبروں میں، میں نے جھٹلایا اور مجھے ان کو سچا کہنا اچھا نہ لگا۔ پھر وہ دونوں چلی گئیں اور رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم تشریف لائے۔ میں نے آپ صلی اللہ علیہ وسلم سے بیان کیا جو ان بوڑھی عورت نے کہا تھا۔ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا انہوں نے سچ کہا۔ قبر والوں کو ایسا عذاب ہوتا ہے جس کو جانور تک سنتے ہیں۔ عائشہ رضی اللہ عنہا نے کہا کہ اس کے بعد میں نے دیکھا آپ صلی اللہ علیہ وسلم ہر نماز میں قبر کے عذاب سے پناہ مانگتے تھے۔

[صحیح مسلم شرح نووی کتاب المساجد صفحہ نمبر 146]

ام المومنین رضی اللہ عنہا سے روایت ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نماز میں یہ دعا مانگتے یا اللہ میں تیری پناہ مانگتا ہوں قبر کے عذاب سے اور میں پناہ مانگتا ہوں تیری دجال کے فتنے سے اور تیری پناہ مانگتا ہوں میں زندگی اور موت کے فتنے سے یا اللہ میں پناہ مانگتا ہوں میں تیری گناہ اور قرض

داری سے۔ ایک شخص بولا یا رسول اللہ ﷺ آپ اکثر قرض داری سے کیوں پناہ مانگتے ہیں؟ آپ ﷺ نے فرمایا جب آدمی قرض دار ہوتا ہے تو جھوٹ بولتا ہے اور وعدہ خلافی کرتا ہے۔''

[صحیح مسلم شرح نووی کتاب المساجد صفحہ نمبر 147]

سلام پھیرنے سے قبل کی دعائیں:

نمازی التحیات کے بعد اگرچہ کوئی دعا پڑھ سکتا ہے لیکن بہتر یہ ہے کہ جو دعائیں صحیح حدیث سے ثابت ہیں ان ہی کو اختیار کیا جائے۔ تشہد اور درود شریف پڑھنے کے بعد پہلے ان چار چیزوں سے پناہ مانگی جائے اور اس کے ساتھ وہ دعائیں مانگی جائیں جو نبی علیہ السلام خود پڑھا کرتے تھے اور آپ ﷺ نے صحابہ کرام کو تعلیم دیں۔

سیدنا ابوبکر صدیق رضی اللہ عنہ سے روایت ہے۔ آپ نے رسول اللہ ﷺ سے عرض کی مجھے کوئی ایسی دعا سکھلایئے جو میں اپنی نماز میں پڑھا کروں؟ آپ ﷺ نے فرمایا آپ نماز میں یوں پڑھا کرو:

((اَللّٰهُمَّ اِنِّیْ ظَلَمْتُ نَفْسِیْ ظُلْمًا کَثِیْرًا وَّلَا یَغْفِرُ الذُّنُوْبَ اِلَّا اَنْتَ فَاغْفِرْلِیْ مَغْفِرَةً مِّنْ عِنْدِكَ وَارْحَمْنِیْ اِنَّكَ اَنْتَ الْغَفُوْرُ الرَّحِیْمُ.))

''یا اللہ میں نے اپنے آپ پر بہت ظلم کیا اور گناہوں کو بخشنے والا تیرے سوا کوئی نہیں ہے تو اپنی خاص بخشش سے مجھے بخش دے اور مجھ پر رحم فرما بے شک تو بہت بخشنے والا مہربان ہے۔'' [صحیح بخاری مترجم جلد 1 کتاب الصلاۃ باب 539 حدیث 794۔ سنن نسائی مترجم جلد نمبر 1 کتاب الافتتاح باب نمبر 787 حدیث 1305]

فروہ بن نوفل رحمہ اللہ سے روایت ہے میں نے عائشہ صدیقہ رضی اللہ عنہا سے کہا کہ مجھے وہ دعا بتلایئے جو رسول اللہ ﷺ نماز میں پڑھا کرتے تھے انہوں نے کہا اچھا آپ ﷺ یہ دعا پڑھتے تھے:

''یا اللہ میں پناہ مانگتا ہوں تیری۔ برائی سے اس کام کے جو میں نے کیا ہے اور

برائی سے اس کام کے جو میں نے نہیں کیا۔"

[سنن نسائی مترجم جلد 1 باب نمبر 791 حدیث 1310]

ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے نبی کریم رؤوف رحیم ﷺ نے ایک شخص سے فرمایا تو نماز میں کیا کہتا ہے؟ وہ بولا میں پہلے تشہد پڑھتا ہوں پھر اللہ تعالیٰ سے جنت مانگتا ہوں اور دوزخ سے پناہ چاہتا ہوں لیکن قسم اللہ کی میں آپ کا گنگنانا نہیں سمجھتا نہ معاذ رضی اللہ عنہ کا۔ آپ ﷺ نے فرمایا ہم بھی اسی کے گرد گنگناتے ہیں۔

[سنن ابن ماجہ مترجم جلد نمبر 1 کتاب اقامۃ الصلاۃ باب 26 حدیث 910]

انس بن مالک رضی اللہ عنہ سے روایت ہے میں رسول اللہ ﷺ کے پاس بیٹھا تھا اور ایک شخص نماز پڑھ رہا تھا۔ جب رکوع اور سجدے اور تشہد سے فارغ ہوا تو دعا مانگنے لگا اور کہنے لگا:

((اَللّٰھُمَّ اِنِّیْ اَسْأَلُكَ بِاَنَّ لَكَ الْحَمْدُ لَا اِلٰهَ اِلَّا اَنْتَ الْمَنَّانُ بَدِیْعُ السَّمٰوَاتِ وَالْاَرْضِ یَا ذَالْجَلَالِ وَالْاِکْرَامِ یَا حَیُّ یَا قَیُّوْمُ اِنِّیْ اَسْأَلُكَ.))

[سنن نسائی مترجم جلد نمبر 1 کتاب الافتتاح باب 786 حدیث نمبر 1303]

"تو رسول اللہ ﷺ نے اپنے اصحاب رضی اللہ عنہم سے فرمایا تم جانتے ہو کن کلموں کے ساتھ دعا کی؟ انہوں نے کہا اللہ اور اس کا رسول ﷺ خوب جانتا ہے۔ آپ ﷺ نے فرمایا قسم اس ذات کی جس کے ہاتھ میں میری جان ہے اس نے اللہ کو پکارا اس کے اسم اعظم کے ساتھ جب اللہ کو پکارا جاتا ہے اس نام سے تو قبول کرتا ہے اور جب کوئی مانگتا ہے اس سے یہ نام لے کر تو دیتا ہے۔"

نبی کریم رؤوف رحیم ﷺ درود کے بعد یہ دعا بھی پڑھا کرتے تھے:

((اَللّٰھُمَّ اغْفِرْلِیْ مَا قَدَّمْتُ وَمَا اَخَّرْتُ وَمَا اَسْرَرْتُ وَمَا اَعْلَنْتُ وَمَا اَسْرَفْتُ وَمَا اَنْتَ اَعْلَمُ بِهٖ مِنِّیْ اَنْتَ الْمُقَدِّمُ وَاَنْتَ الْمُؤَخِّرُ لَا اِلٰهَ اِلَّا اَنْتَ.))

"اے اللہ! مجھے بخش دے جو میں نے پہلے کیا اور جو پیچھے کیا۔ جو میں نے چھپا

کر کیا اور جو میں نے علانیہ کیا جو میں نے زیادتی کی اور جسے تو مجھ سے زیادہ جانتا ہے تو ہی مقدم کرنے والا ہے اور تو ہی موخر کرنے والا ہے تیرے علاوہ کوئی عبادت کے لائق نہیں ہے۔" [صحیح مسلم كتاب الصلاة المسافرين رقم 812]

نبی کریم ﷺ یہ دعا بھی پڑھا کرتے تھے:

((اَللّٰهُمَّ اِنِّیْ اَعُوْذُبِكَ مِنَ الْبُخْلِ وَاَعُوْذُبِكَ مِنَ الْجُبْنِ وَاَعُوْذُبِكَ مِنْ اَنْ اُرَدَّ اِلٰی اَرْذَلِ الْعُمُرِ ، وَاَعُوْذُبِكَ مِنْ فِتْنَةِ الدُّنْيَا وَعَذَابِ الْقَبْرِ.))

اے اللہ! میں بخل سے تیری پناہ چاہتا ہوں۔ میں بزدلی سے بھی تیری پناہ چاہتا ہوں اور اس بات سے تیری پناہ چاہتا ہوں کہ نکمی عمر کی طرف لوٹایا جاؤں۔ میں دنیا کے فتنے سے اور قبر کے عذاب سے تیری پناہ چاہتا ہوں۔ [صحيح البخاری كتاب الدعوات رقم 6370]

((اَللّٰهُمَّ اِنِّیْ اَسْئَلُكَ يَا اللّٰهُ بِاَنَّكَ الْوَاحِدُ الْاَحَدُ الصَّمَدُ الَّذِیْ لَمْ يَلِدْ وَلَمْ يُوْلَدْ وَلَمْ يَكُنْ لَهُ كُفُوًا اَحَدٌ اَنْ تَغْفِرَ لِیْ ذُنُوْبِیْ اِنَّكَ اَنْتَ الْغَفُوْرُ الرَّحِيْمُ.))

"اے اللہ! بلاشبہ میں تجھ سے سوال کرتا ہوں، اے اللہ کہ تو واحد، اکیلا ہے، بے نیاز ذات ہے، تو کسی کا باپ نہیں اور نہ تو کسی کا جنا ہوا ہے اور تو وہ ہستی ہے کہ اس کا برابری والا کوئی نہیں ہے۔ تو میرے سب کے سب گناہ معاف کر دے۔ یقیناً تو ہی بخشنے والا، بے حد مہربان ہے۔" [سنن النسائی رقم: 1302 سنن ابی داؤد رقم: 985]

نبی کریم رؤوف رحیم ﷺ نے ایک شخص کو تشہد میں درود کے بعد یہ دعا مانگتے سنا تو آپ ﷺ نے تین بار فرمایا: "قَدْ غُفِرَ لَهُ" "اس کے گناہ بخش دیئے گئے ہیں۔

نبی کریم رؤوف رحیم ﷺ یہ دعا بھی پڑھا کرتے تھے:

((اَللّٰهُمَّ اِنِّیْ اَسْئَلُكَ بِاَنِّیْ اَشْهَدُ اَنَّكَ اَنْتَ اللّٰهُ لَا اِلٰهَ اِلَّا اَنْتَ وَحْدَكَ لَا شَرِيْكَ لَكَ الْمَنَّانُ ، يَا بَدِيْعَ السَّمٰوَاتِ وَالْاَرْضِ يَا ذَا الْجَلَالِ

وَالْاِکْرَامِ یَا حَیُّ یَا قَیُّوْمُ ، اِنِّیْ اَسْئَلُكَ الْجَنَّةَ وَاَعُوْذُبِكَ مِنَ النَّارِ .))

''اے اللہ! میں تجھ سے اس بات کے ساتھ سوال کرتا ہوں کہ حمد وثنا تیرے ہی لیے ہے تیرے سوا کوئی معبود برحق نہیں ۔ بے حد احسان کرنے والا، تمام آسمانوں اور زمین کو پیدا کرنے والا اے بزرگی اور عزت والے رب ! اے زندہ اور ہمیشہ رہنے والے اللہ! میں تجھ سے جنت مانگتا ہوں اور جہنم سے تیری پناہ چاہتا ہوں ۔''

[سنن النسائی 1301 رقم ۔ سنن ابن ماجہ 910رقم ۔ سنن ابی داؤد رقم 792]

((اَللّٰھُمَّ اَعِنِّیْ عَلٰی ذِکْرِكَ وَشُکْرِكَ وَحُسْنِ عِبَادَتِكَ .))

''اے اللہ! اپنی یاد اپنے شکر اور اپنی اچھی عبادت پر میری مدد فرما۔''

[ابو داؤد 86/2۔نسائی 53/3۔ابو داؤد 284/1]

((اَللّٰھُمَّ اِنِّیْ اَسْئَلُكَ الْجَنَّةَ وَاَعُوْذُبِكَ مِنَ النَّارِ .))

''اے اللہ! میں تجھ سے جنت کا سوال کرتا ہوں اور آگ سے تیری پناہ چاہتا ہوں۔'' [ابو داؤد: 792۔ابن ماجہ 910]

((اَللّٰھُمَّ اِنِّیْ اَسْئَلُكَ یَا اللّٰهُ بِاَنَّكَ الْوَاحِدُ الْاَحَدُ الصَّمَدُ الَّذِیْ لَمْ یَلِدْ وَلَمْ یُوْلَدْ وَلَمْ یَکُنْ لَّهٗ کُفُوًا اَحَدٌ .))

''اے اللہ! میں تجھ سے سوال کرتا ہوں اس بات کے ساتھ کہ میں شہادت دیتا ہوں کہ تو ہی اللہ ہے، تیرے سوا کوئی عبادت کے لائق نہیں، اکیلا ہے بے نیاز جس نے نہ کسی کو جنا نہ جنا گیا اور نہ ہی کوئی اس کا شریک ہے۔''

[ابن ماجہ 1267/2۔ صحیح الترمذی: 163/3 مسند احمد 360/5]

ان دعاؤں کے علاوہ بے شمار ایسی دعائیں اور بھی ہیں جو پیارے پیغمبر محمد ﷺ درود کے بعد پڑھا کرتے تھے۔ ان دعاؤں کا مقصد اللہ تعالیٰ سے براہ راست مانگنا ہے کہ نماز واحد ایک ایسا عمل ہے جس میں ہمیں ایسے حکم دیا گیا ہے کہ آپ نماز ایسے پڑھو جیسے اپنے رب کو سامنے دیکھ رہے ہو اور اگر تمہارے دل کی یہ کیفیت نہیں ہوتی تو اپنے دل میں یہ احساس تو پیدا کرو کہ میرا رب اللہ سبحانہ وتعالیٰ مجھے دیکھ رہا ہے۔ جب وہ مجھے دیکھ رہا ہے تو وہ میرے

حال سے بھی باخبر ہے۔ وہ میری ایک ایک ضرورت سے باخبر ہے وہ میرے دل کی کیفیت کو بھی جانتا ہے اور وہ میری ہر بات سے آگاہ ہے۔ اب ہمارا رب یہ چاہتا ہے کہ جب تم نے مجھے اپنا سب کچھ مان لیا ہے اقرار کرلیا ہے اور نماز میں سب کچھ بول چکے ہو اپنے رب سے نماز میں کہہ چکے ہو تمام چیزوں کا خالق و مالک حقدار صرف اور صرف اللہ تعالیٰ ہے جب ہم نے اپنی زندگی کا مالک ہی اللہ تعالیٰ کو مان لیا ہے اقرار کرلیا ہے تو ہماری جتنی تکالیف ہیں بیماریاں ہیں پریشانیاں ہیں جتنے غم و دکھ ہیں وہ اب سارے کے سارے اپنے خالق و مالک کے سامنے بیان کرکے اُسی سے اپنی تمام دعاؤں کو مانگا جائے پکارا جائے اپنے رب کے سامنے دل کھول کے اپنی ساری حاجات کو تمناؤں کو حسرتوں کو آرزوؤں کو کھول کھول کے بیان کیا جائے۔ کیونکہ نماز کے شروع میں رب تعالیٰ نے اپنی ثناء بیان کروائی۔ پھر سورت الفاتحہ کو آدھا آدھا اپنے اور اپنے بندے کے درمیان تقسیم کیا پھر رکوع پھر رکوع کی تسبیحات رکوع سے اُٹھنے کی دعائیں پھر سجدہ اور سجدے کی دعائیں پھر جلسہ استراحت اور جلسہ استراحت کی دعائیں اور پھر تشہد و قعدہ پھر درود پھر درود کے بعد رب تعالیٰ نے اپنے نبی جناب محمد ﷺ کے ذریعے ہمیں طریقہ سمجھایا کہ اب نماز میں ہی اپنی تمام دعاؤں کو اپنے رب کے خالق و مالک کے سامنے پیش کرو کیونکہ دعا عبادت کا مغز ہے۔ اسی وجہ سے نبی کریم رؤوف رحیم ﷺ نے سلام پھیرنے سے پہلے بکثرت دعاؤں کا اہتمام فرمایا اور پوری کائنات کے انسانوں کے لیے ایک خوبصورت طریقہ متعین کیا جس پر چل کر انسان اپنی تمام ضروریات کو پورا کر سکتے تھے۔ اپنے خالق و مالک سے اپنی ضروریات زندگی کو لے سکتے تھے۔ جس طرح نبی کریم رؤوف رحیم ﷺ نے ہمیں نماز ادا کرنے کا ایک ایک طریقہ بتایا، اس کے قیام رکوع سجود تشہد قعدہ کیسے کرنے ہیں پھر ان میں کیا کیا پڑھنا ہے اس طرح ہمیں کہاں کہاں کن الفاظ میں دعا کرنی چاہیے اس کے متعلق بھی مکمل راہنمائی فرمائی ہے۔ نماز اللہ تعالیٰ کی قربت و محبت کا بہترین عمل ہے جس کے ذریعے ہم اپنی روح اور بدن کی تمام ضروریات پورا کر سکتے ہیں۔ انہی ضروریات میں دعا ہماری بہت بڑی ضرورت ہے۔ اب ہمیں دعا کیسی مانگنی چاہیے، کہاں مانگنی چاہیے کن الفاظ میں مانگنی چاہیے یہ بھی ہمارے پیارے پیغمبر جناب محمد ﷺ ہی

راہنمائی فرمائیں گے کیونکہ دعا عبادت کا اصل ہے لہٰذا عبادت کے اصل عدد، کیفیت، جگہ کے بارے میں بھی مکمل راہنمائی نبی کریم رؤوف رحیم ﷺ سے ہی ملے گی۔ اسی کے متعلق سیّدنا فضالہ بن عبید رضی اللہ عنہ کی حدیث میں ہے: ''جب تم میں سے کوئی نماز پڑھے اسے چاہیے کہ اللہ کی حمد وثنا کرے اور نبی کریم ﷺ پر درود پڑھے اور پھر جو چاہے دعا کرے۔''

[سنن ابی داؤد، باب الدعا حدیث نمبر 1481، سنن ترمذی کتاب الدعوات باب 65 حدیث 3477]

سلام پھیرنا:

تشہد میں التحیات، درود اور اس کے بعد دعائیں پڑھنے کے بعد نماز کے اختتام پر نماز سے باہر نکلنے کے لیے اپنے دائیں اور بائیں طرف ''اَلسَّلَامُ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَةُ اللّٰه'' کہتے ہوئے سلام پھیرتے ہیں۔ اس کے علاوہ نماز کے اختتام پر نماز سے نکلنے کے لیے دائیں طرف ''اَلسَّلَامُ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَةُ اللّٰهِ وَبَرَكَاتُه'' اور بائیں طرف ''اَلسَّلَامُ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَةُ اللّٰهِ'' بھی کہنا صحیح حدیث سے ثابت ہے۔ [سنن ابی داؤد 997۔ ابن خزیمہ 2/87/1۔ مصنف عبدالرزاق 219/2 طبرانی الکبیر۔ دار قطنی۔ عبدالحق کتاب احکام 52/2]

اس کے علاوہ کبھی کبھی نبی کریم رؤوف رحیم ﷺ سامنے منہ کر کے ایک ہی سلام پھیرتے ہوئے فرماتے ''اَلسَّلَامُ عَلَيْكُمْ'' اور ذرا دائیں جانب جھک جاتے۔

[ابن خزیمہ 243/2 مسند احمد 236/6 طبرانی فی الاوسط 2/32 بیہقی اور حاکم 230/1 ابن الملقن: 1/29 تخریج الارواء رقم 327]

نماز کے اختتام پر نماز سے نکلنے کے لیے السلام علیکم کہنا فرض ہے:

نبی کریم رؤوف رحیم ﷺ نے فرمایا:

''نماز سے باہر نکلتے وقت ''السلام علیکم'' کہو۔ [حاکم، ذہبی نے صحیح کہا ہے]

سلام پھیرتے ہوئے نبی کریم ﷺ اپنے چہرے کو اس حد تک پھیرتے تھے کہ آپ کے رخساروں کی سفیدی دیکھی جا سکتی تھی۔ [سنن ابو داؤد رقم 996]

سلام پھیرنے کے میڈیکل فوائد

سلام پھیرنے کے بے شمار میڈیکل فوائد ہیں جس کو آج کی ماڈرن میڈیکل سائنس نے ثابت کر دیا ہے۔ سلام پھیرنے سے درج ذیل فائدے حاصل ہوتے ہیں:

سلام پھیرنے سے گردن کے عضلات کی تکالیف:

سلام پھیرنے سے جب انسان اپنے دائیں اور بائیں طرف دیکھتا ہے اور اپنے پورے چہرے کو مکمل طور پر ایک سائیڈ پر لے جاتا ہے جس سے اس کے گردن کے تمام عضلات Muscles ایک طرف کو کھینچ جاتے ہیں جس سے گردن کے درج ذیل عضلات Muscles کی بیماریوں میں انسان کو راحت محسوس ہوتی ہے۔

Masseter Muscle
Platysma Muscle
Digastric Muscle
Sternohyoid Muscle
Scalene Muscle
Deltoid Muscle
Mylohyoid Muscle
Thyrohoid Muscle
Omohyoid Muscle
Sternothyroid Muscle
Trapezius Muscle
Pectoralis Muscle

نماز کے اختتام پر سلام پھیرنے سے گردن کے ان تمام عضلات کو طاقت ملتی ہے۔ ان تمام عضلات کی باری باری ورزش ہوتی ہے۔ سلام پھیرتے وقت گردن کے دائیں اور بائیں طرف موڑنے سے ان تمام عضلات کی حرکت Movement ہونے سے ان کے اندر خون کی گردش بہتر ہو جاتی ہے۔ جس کی وجہ سے گردن کے عضلات کے اندر نظام دوران خون بہتر طریقے سے گردش کرتا ہے جو ان تمام عضلات Muscle کی نشو و نما صحت اور تندرستی کے لیے بہت ضروری ہے۔ اسی وجہ سے وہ امراض جن کا تعلق ان عضلات Muscle سے ہے وہ امراض لاحق نہیں ہوتے اور انسان ہشاش بشاش توانا تندرست رہتا ہے۔ اس وجہ سے جب

گردن کے عضلات مضبوط ہونگے تو ہنسلی کی ہڈی، سینہ کے عضلات بھی مضبوط اور صحت مند ہونگے جس سے سینہ چوڑا اور کشادہ ہوگا، سینہ اور ہنسلی کی ہڈی کا ڈھیلا پن ختم ہوجائے گا۔ ان شاء اللہ

گردن کے مہرے Cervicals کی تکالیف:

نماز میں انسان جب سلام پھیرتا ہے تو اپنے چہرے کو مکمل طور پر ایک طرف کو موڑ لیتا ہے جس سے انسان کی گردن کے مہرے Cervicals حرکت کرتے ہیں۔ ان مہروں کی اس حرکت Movement کی وجہ سے مہروں کی کارکردگی بہتر ہوتی ہے اور ان کی بے شمار تکالیف میں بہتری آتی ہے۔ صرف سلام پھیرنے سے ہم درج ذیل بیماریوں میں بہتری لا سکتے ہیں:

☆ Neck Pain
☆ Cervical Spine Disorder
☆ Servical Cancer
☆ Cervial intraepithelial Neoplasia
☆ Cervicitis
☆ Cervical Polyp
☆ Cervical Dysplasia

سلام پھیرنا ایسے افراد کے لیے بہت مفید ہے۔ جس انسان کو گردن کی وہ تکلیف جس کا درد ہاتھوں کی انگلیوں تک محسوس ہوتا ہے۔ ایسے افراد اگر سلام پھیرنے کی طرح ورزش کریں تو یہ عمل ان کی تکلیف کو کم کرنے میں بہت حد تک مفید ہوتا ہے کیونکہ یہ سلام پھیرنے کا عمل گردن کی بے شمار بیماریوں گردن کے مہروں کی بیماریوں میں مفید ہے۔

امام سلام پھیرنے کے بعد مقتدیوں کی طرف منہ کرے:

امام کو چاہیے کہ سلام پھیرنے کے بعد مقتدیوں کی طرف منہ کرے کیونکہ صحیح حدیث میں ہے:

"سمرہ بن جندب رضی اللہ عنہ سے انہوں نے کہا نبی کریم ﷺ جب نماز پڑھا چکتے تو ہماری طرف منہ کرتے۔" [صحیح بخاری مترجم جلد نمبر 1 کتاب الصلاۃ باب 546 رقم 804]

زید بن خالد جہنی رضی اللہ عنہ سے روایت ہے، انہوں نے کہا نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے حدیبیہ میں ہم کو صبح کی نماز پڑھائی اور رات کو پانی برس چکا تھا جب نماز سے فارغ ہوئے تو لوگوں کی طرف منہ کیا۔ [صحیح بخاری مترجم جلد نمبر 1 کتاب الصلاۃ باب 546 رقم 805]

انس بن مالک رضی اللہ عنہ سے روایت ہے، ایک رات نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے نماز میں آدھی رات تک دیر کی پھر باہر برآمد ہوئے جب نماز پڑھ چکے تو ہماری طرف منہ کیا۔

[صحیح بخاری مترجم جلد نمبر 1 کتاب الصلاۃ باب 546 رقم 806]

Health benefits of Salam

☆ Salam is the excellent form of neck and upper vertebra exercise.

☆ Salam is the strengthening the Neck of yogic sukshma vyayama.

☆ Salam is helpful in loosening the neck joints and also helps to relax the shoulder and upper back muscles.

☆ Salam helps to refresh all the nerves passes through the neck this good in case of headache and contend migraine.

فرض نماز کے بعد اجتماعی دعا کے متعلق علمائے احناف کی رائے

مولانا انور شاہ کشمیری:

مولانا انور شاہ کشمیری اپنی کتاب التحقیق الحسن میں فرماتے ہیں کہ ہر ایک کو جاننا چاہیے کہ بے شک یہ دعا مروج ہمارے زمانہ میں جو فرض نمازوں کے بعد کی جاتی ہے امام اور مقتدی سب مل کر دعا کرتے ہیں ہاتھ اٹھاتے ہیں آمین کہتے ہیں۔ اس طرح کی دعا نبی کریم ﷺ کے زمانے میں نہ تھی۔ [التحقیق الحسن ص 17]

مولانا عبدالحی لکھنوی:

مولانا عبدالحی لکھنوی لکھتے ہیں: ''یہ طریقہ جو ہمارے زمانہ میں رواج ہے کہ سلام پھیرنے کے بعد امام ہاتھ اٹھا کر دعا کرتا ہے اور مقتدی آمین کہتے ہیں یہ طریقہ نبی کریم ﷺ کے زمانہ میں نہ تھا۔'' [مجموع الفتاویٰ بحوالہ التحقیق الحسن ص 20]

رشید احمد لدھیانوی سابق مفتی دارالعلوم کراچی:

رشید احمد لدھیانوی فرماتے ہیں:

''امام کے ساتھ بحیثیت اجتماعی دعا مانگنا نبی کریم ﷺ، صحابہ کرام رضی اللہ عنہم تابعین، تابعین کے بعد تبع تابعین، ائمہ مجتہدین رحمہم اللہ میں سے کسی سے ثابت نہیں۔

جس کا وجود ہی ثابت نہ ہو اسے وجوب کا درجہ دینا کیسے صحیح ہو سکتا ہے۔ جو امر نبی کریم ﷺ اور قرون مشھود لھا بالخیر سے ثابت نہ ہو۔ اسے تصور کرنا یہ سمجھنے کے مترادف ہے جیسا معاذ اللہ نبی کریم ﷺ اور صحابہ کرام رضی اللہ عنہم نے دین کو سمجھا نہیں یا پوری طرح

پہنچایا نہیں۔ اس لیے دین میں کوئی کمی یا نقص رہ گیا تھا جس کی تکمیل آج یہ لوگ کر رہے ہیں جب کہ اللہ تعالیٰ نے نبی کریم رؤوف رحیم ﷺ کی زندگی میں ہی ارشاد فرمایا تھا:

''آج میں نے تمہارے دین کو تمہارے لیے مکمل کر دیا ہے اور اپنی نعمت آپ پر مکمل کر دی ہے اور آپ کے لیے اسلام کو دین کی حیثیت سے قبول کر لیا ہے۔'' [المائدہ: 3]

کیا آج ہم لوگ کہیں اس آیت کی مخالفت تو نہیں کر رہے؟ ہم اپنے عمل سے اس آیت کی تکذیب تو نہیں کر رہے؟

شیخ الاسلام ابن تیمیہ رحمہ اللہ:

شیخ الاسلام ابن تیمیہ رحمہ اللہ فرماتے ہیں:

''نماز کے بعد امام اور مقتدیوں کا مل کر دعا کرنا بدعت ہے۔ نبی کریم ﷺ کا نماز کے بعد اجتماعی طور پر ہاتھ اٹھا کر دعا مانگنے کا طریقہ نہ تھا۔''

[مجموعہ فتاویٰ ابن تیمیہ 519/22]

امام ابن القیم رحمہ اللہ:

امام المحدث شمس الدین ابوعبداللہ ابن القیم رحمہ اللہ فرماتے ہیں:

''نماز سے سلام پھیرنے کے بعد دعا کرنا خواہ منہ قبلہ رخ ہو یا مقتدیوں کی طرف رسول اللہ ﷺ کے طریقہ میں ہرگز نہ تھا اور نہ اس کی مثال نبی کریم رؤوف رحیم ﷺ سے صحیح یا حسن سند کے ساتھ ملتی ہے۔'' [زاد المعاد 257/1]

میرے محترم بھائیو اور بہنو!

آج ہمارے موجودہ معاشرہ میں فرض نمازوں کے بعد امام اور مقتدی مل کر جو اجتماعی دعا کا اہتمام کرتے ہیں اس کا نبی کریم رؤوف رحیم ﷺ سے کوئی ثبوت بسند صحیح حدیث موجود نہیں ہے۔ نہ ہی صحابہ کرام رضی اللہ عنہم سے ایسی کوئی بات پایہ ثبوت کو پہنچتی ہے۔ نبی کریم ﷺ نے دن رات میں پانچ نمازیں ادا کیں اور صحابہ کرام رضی اللہ عنہم نے آپ کے پیچھے یہ نمازیں ادا کیں۔ اگر اس دعا کا کہیں وجود ہوتا تو صحابہ کرام رضی اللہ عنہم اس کا ذکر ضرور کرتے۔ اس کے متعلق ضرور

بتاتے۔ نبی کریم رؤوف رحیم ﷺ نے نماز میں سلام پھیرنے سے پہلے دعاؤں کا اہتمام فرمایا اور سلام پھیرنے کے بعد اجتماعی دعا کا اہتمام نہیں کیا آج ہمیں بھی چاہیے کہ ہم لوگ سلام پھیرنے سے پہلے نماز میں زیادہ سے زیادہ ان دعاؤں کا اہتمام کریں۔ ان دعاؤں کو یاد کریں۔ ان دعاؤں کو سیکھنے کا اہتمام کریں۔ جن کو نبی کریم رؤوف رحیم ﷺ پڑھا کرتے تھے اور ان طریقوں سے اپنے آپ کو بچائیں جن کا اہتمام و انصرام نبی کریم ﷺ نے نہیں فرمایا۔ اسی میں ہمارے لیے دونوں جہانوں کی کامیابی ہے۔

نماز میں سلام پھیرنے سے پہلے نماز کے مکمل ہونے کے بعد دعا کرنا سنت ہے تو پھر جو چاہے دعا کیا کریں لیکن افضل یہ ہے کہ دعا کے الفاظ رسول اللہ ﷺ کے دعائیہ الفاظ سے بالکل مطابقت رکھتے ہوں۔ ان ہی کلمات میں ہمیں بھی دعا مانگنی چاہیے جن کلمات کے ساتھ نبی کریم ﷺ دعائیں مانگا کرتے تھے۔ نبی کریم رؤوف رحیم ﷺ نے پوری زندگی نماز مکمل ہونے کے بعد سلام پھیرنے سے پہلے بکثرت دعائیں مانگی ہیں۔ آپ ﷺ کی زندگی میں سلام پھیرنے کے بعد اجتماعی دعا کے متعلق کوئی قولی فعلی یا تقریری حدیث موجود نہیں یہ عمل سنت رسول ﷺ سے ثابت نہیں ہے جب کہ اللہ تعالیٰ نے ساری کی ساری خیر و برکت پیارے پیغمبر جناب محمد ﷺ کی اتباع و اطاعت میں رکھی ہے۔ آپ ﷺ نے جس طرح دعا کی ہمیں بھی ویسے ہی انہی الفاظ کے ساتھ دعا کرنی چاہیے۔ آپ ﷺ کے بعد آپ کے صحابہ رضی اللہ عنہم اور تابعین رحمہم اللہ نے آپ ہی کے بتائے ہوئے طریقوں کے مطابق زندگی گزاری ہے اگر ہم اُن کی زندگیوں کا بھی مطالعہ کریں تو انہوں نے بھی سلام پھیرنے سے پہلے دعائیں کیں اور سلام پھیرنے کے بعد اجتماعی طور پر دعا نہیں مانگی اب جو شخص رسول اللہ ﷺ کی اس سنت کے خلاف عمل کرتا ہے تو وہ مردود عمل ہے جیسا کہ نبی کریم ﷺ نے فرمایا:

''جو کوئی ایسا عمل کرے جو ہمارے امر کے مطابق نہ ہو تو وہ عمل مردود ہے۔''

[صحیح مسلم کتاب الاقضیة رقم4493]

اب ہمارے معاشرے میں جو لوگ سلام پھیرنے کے بعد اجتماعی دعا کرتے ہیں ان کو

اپنے عمل کے اثبات میں کوئی دلیل نبی کریم ﷺ کی زندگی میں سے پیش کرنی چاہیے ورنہ یہ عمل مردود ہے، ہمیں چاہیے کہ نماز میں جو دعائیں نبی کریم ﷺ پڑھا کرتے تھے ان کو یاد کریں اور نماز کے اندر ان کو پڑھیں۔

آج ہمارے موجودہ دور میں فرض نمازوں کے بعد امام اور مقتدی مل کر جو اجتماعی دعا کا اہتمام کرتے ہیں، اس کا نبی کریم ﷺ سے کوئی ثبوت بسند صحیح نہیں ملتا نہ ہی صحابہ کرام رضی اللہ عنہم سے کوئی ایسی بات پایہ ثبوت کو پہنچتی ہے۔ ہمارے پیارے نبی کریم ﷺ دن رات میں فرض پانچ نمازیں پڑھاتے تھے اور صحابہ کرام رضی اللہ عنہم آپ کی اقتداء میں نمازیں پڑھتے تھے۔ اگر اس اجتماعی دعا کا کہیں ثبوت ہوتا تو صحابہ کرام رضی اللہ عنہم اس کے متعلق ضرور بتاتے جس طرح صحابہ کرام رضی اللہ عنہم نے نماز کے باقی مسائل کے متعلق بتایا ہے۔ عموماً ہمارے معاشرے میں یہ دیکھا گیا ہے کہ اگر کوئی شخص نماز کے بعد اجتماعی دعا کا اہتمام نہیں کرتا، لوگ اسے بے عمل اور بہت بڑے گناہ کا مرتکب سمجھتے ہیں جب کہ نبی کریم رؤف رحیم ﷺ کی زندگی کا اگر مطالعہ کریں تو ہمیں معلوم ہوگا نبی کریم ﷺ بسا اوقات نماز کے بعد سلام پھیر کر جلد اُٹھ جاتے تھے۔ اسی کے متعلق صحیح بخاری میں احادیث ہیں جو کہ درج ذیل ہیں:

"سیدنا عقبہ رضی اللہ عنہ نے کہا میں نے مدینہ طیبہ میں نبی کریم ﷺ کے پیچھے نماز عصر ادا کی آپ ﷺ نے سلام پھیرا، پھر جلدی سے اٹھ کھڑے ہوئے اور ازواج مطہرات رضی اللہ عنہن میں سے کسی ایک حجرے کی طرف لوگوں کی گردنیں پھلانگتے ہوئے چلے گئے۔" [صحیح بخاری کتاب الاذان رقم 851]

سیدنا ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ سے مروی ہے کہ

"نبی کریم ﷺ نے ہمیں ظہر و عصر کی نمازوں میں سے کوئی ایک نماز پڑھائی پھر سلام پھیرا پس مسجد میں گاڑی ہوئی لکڑی کی جانب سے کھڑے ہو کر اس پر ٹیک لگائی گویا آپ ﷺ غصے میں ہیں۔ [صحیح بخاری کتاب الصلوۃ رقم 382]

ان احادیث سے معلوم ہوا کہ نماز کے بعد سلام پھیرتے ہی اُٹھا بھی جا سکتا ہے۔ جیسا

کہ پیارے پیغمبر جناب محمد ﷺ کی احادیث میں ہے۔ نماز میں سلام پھیرتے ہی ہمیں مسنون اذکار کرنے چاہیے جس کے بارے میں نبی کریم ﷺ نے ارشاد فرمایا ہے۔ ہمارے معاشرے میں رواج ہے کہ سلام پھیرتے ہی اجتماعی دعا کے لیے ہاتھ اٹھا لیے جاتے ہیں جب کہ اس وقت ہر نمازی کو انفرادی طور پر مسنون اذکار کرنا چاہئیں جو کہ نبی کریم رؤوف رحیم ﷺ سے ثابت ہیں۔

نماز کے بعد مسنون عمل

نمازی جب سلام پھیرنے کے بعد نماز سے باہر نکل جائے تو اسے چاہیے سب سے پہلے وہ نماز کے بعد کے مسنون عمل کرے، جس کی تفصیل درج ذیل ہے:

نمازی جب نماز سے فارغ ہو جائے تو دونوں طرف سلام پھیرنے کے بعد اونچی آواز سے ایک مرتبہ "الله اکبر" اور تین مرتبہ "اَسْتَغْفِرُ اللّٰہ" کہے۔"

[صحیح بخاری باب الذکر بعد الصلاۃ رقم 842,841۔ صحیح المسلم رقم: 583]

((اَللّٰھُمَّ اَنْتَ السَّلَامُ وَمِنْكَ السَّلَامُ تَبَارَكْتَ يَاذَاالْجَلَالِ وَالْاِكْرَامِ.))

"اے اللہ! تو سلامتی والا ہے، سلامتی تجھ ہی سے ملتی ہے، تو بڑا ہی بابرکت ہے اے عظمت و بزرگی والے۔" [صحیح المسلم الذکر بعد الصلاۃ رقم 1334]

((لَا اِلٰهَ اِلَّا اللّٰهُ وَحْدَهٗ لَا شَرِيْكَ لَهٗ، لَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ الْحَمْدُ وَهُوَ عَلٰى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيْرٌ.))

"اللہ کے سوا کوئی معبود برحق نہیں وہ اکیلا ہے اس کا کوئی شریک نہیں اسی کی بادشاہت ہے اور اسی کے لیے سب تعریفیں ہیں اور وہی ہر چیز پر قادر ہے۔"

[صحیح مسلم رقم 1384]

((اَللّٰھُمَّ لَا مَانِعَ لِمَا اَعْطَيْتَ وَلَا مُعْطِيَ لِمَا مَنَعْتَ وَلَا يَنْفَعُ ذَاالْجَدِّ مِنْكَ الْجَدُّ.))

"اے اللہ! جو کچھ تو دے اس کا کوئی روکنے والا نہیں اور جو تو روک لے اس کا کوئی دینے والا نہیں اور کسی دولت مند کو اس کی دولت تیرے عذاب سے فائدہ

نہ دے گی۔" [صحیح مسلم رقم 1384]

((رَبِّ اَعِنِّیْ عَلٰی ذِکْرِكَ وَشُکْرِكَ وَحُسْنِ عِبَادَتِكَ.))

"اے میرے رب ذکر کرنے شکر کرنے اور اچھی عبادت کرنے میں میری مدد فرما۔"

[سنن النسائی الکبری کتاب الصلاۃ 1226۔ مستدرك حاکم 273/1۔273/3]

اس عمل کے بارے میں سیدنا معاذ بن جبل رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں کہ نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے میرا ہاتھ پکڑ کر فرمایا تھا: اے معاذ! اللہ کی قسم میں تجھ سے محبت کرتا ہوں پھر آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا ہر فرض نماز کے بعد یہ دعا پڑھنا نہ چھوڑنا۔ وہ دعا اوپر لکھی ہے۔

((لَا اِلٰهَ اِلَّا اللّٰهُ وَحْدَهٗ لَا شَرِیْكَ لَهٗ ، لَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ الْحَمْدُ وَهُوَ عَلٰی کُلِّ شَیْءٍ قَدِیْرٌ، لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ اِلَّا بِاللّٰهِ لَا اِلٰهَ اِلَّا اللّٰهُ وَلَا نَعْبُدُ اِلَّا اِیَّاهُ ، لَهُ النِّعْمَةُ وَلَهُ الْفَضْلُ وَلَهُ الثَّنَاءُ الْحَسَنُ لَا اِلٰهَ اِلَّا اللّٰهُ مُخْلِصِیْنَ لَهُ الدِّیْنَ وَلَوْ کَرِهَ الْکَافِرُوْنَ.))

"اللہ کے سوا کوئی معبود نہیں وہ اکیلا ہے اس کا کوئی شریک نہیں اسی کے لیے بادشاہی ہے اور اسی کے لیے ہر قسم کی تعریف ہے اور وہ ہر چیز پر قادر ہے۔ نہ برائی سے پھرا جا سکتا ہے اور نہ نیکی کی جا سکتی ہے مگر اللہ کی توفیق سے اللہ کے سوا کوئی معبود نہیں اور ہم اس کے سوا کسی کی عبادت نہیں کرتے اسی کے اختیار میں ہر نعمت ہے اور اس کے لیے ہر قسم کی فضیلت ہے اور اس کے لیے ہی ہر قسم کی اچھی تعریف ہے اللہ کے سوا کوئی عبادت کے لائق نہیں ہم اس کے لیے خالص عبادت کرتے ہیں اگرچہ کافر ناپسند ہی کریں۔"

[صحیح مسلم باب استحباب الذکر بعد الصلاۃ رقم 594]

نبی کریم رؤف رحیم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:

"جس نے ہر فرض نماز کے بعد آیت الکرسی پڑھی اس کو جنت میں داخل ہونے سے صرف موت روکے ہوئے ہیں۔"

[سنن النسائی : 100۔ عمل الیوم واللیلۃ لابن السنی : 146]

((رَبِّ قِنِیْ عَذَابَكَ یَوْمَ تَبْعَثُ عِبَادَكَ.))

"اے میرے رب مجھے اپنے عذاب سے بچا جس دن تو اپنے بندوں کو اُٹھائے گا۔" [صحیح مسلم: 709]

سُبْحَانَ اللّٰہِ 33 مرتبہ

اَلْحَمْدُ لِلّٰہِ 33 مرتبہ

اَللّٰہُ اَکْبَرُ 33 مرتبہ

((لَا اِلٰہَ اِلَّا اللّٰہُ وَحْدَہٗ لَا شَرِیْكَ لَہٗ، لَہُ الْمُلْكُ وَلَہُ الْحَمْدُ وَھُوَ عَلٰی کُلِّ شَیْءٍ قَدِیْرٌ.))

سو کی گنتی پوری کر لے کیونکہ اس کے پڑھنے سے نبی کریم ﷺ نے فرمایا: یہ عمل کرنے والے کے گناہ اگر سمندر کی جھاگ کے برابر بھی ہوں تو معاف کر دیے جائیں گے۔

[صحیح مسلم: 597۔مسند احمد 371/2]

سورۃ اخلاص [الترغیب والترھیب 453/2 مجمع الزوائد 105/10]

سورۃ الفلق، سورۃ الناس [ابو داؤد: 1521۔سنن نسائی 1335]

صبح کی نماز کے بعد سیدنا انس رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ نبی کریم ﷺ نے فرمایا:

"جس شخص نے فجر کی نماز باجماعت ادا کی پھر طلوع شمس تک اللہ تعالیٰ کا ذکر کرنے کے لیے بیٹھا رہا اور پھر اس نے سورج نکلنے کے بعد دو رکعتیں پڑھیں تو اس کے لیے اجر و ثواب ایک مکمل حج اور عمرہ کے برابر ہے۔" [جامع الترمذی 586 صحیح الجامع الصغیر 6346]

سیدہ ام سلمہ رضی اللہ عنہا سے روایت ہے کہ رسول کریم ﷺ صبح کی نماز ادا کر لیتے تو کہتے:

((اَللّٰھُمَّ اِنِّیْ اَسْاَلُكَ عِلْمًا نَافِعًا وَعَمَلًا مُتَقَبَّلًا وَّ رِزْقًا طَیِّبًا.))

"اے اللہ میں تجھ سے نفع دینے والا علم اور پاکیزہ رزق کا سوال کرتا ہوں۔"

[مسند احمد 294/6-305-322، ابن ماجہ 95]

((لَا إِلٰهَ إِلَّا اللّٰهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيْكَ لَهُ ، لَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ الْحَمْدُ وَهُوَ عَلٰى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيْرٌ .))

[صحيح مسلم: 2693 مسند احمد 415/5 شرح السنة 57/5]

یہ کلمات دس بار پڑھنے ہیں۔

نماز کا طریقہ میڈیکل سائنس کی روشنی میں

نماز سے پہلے دل میں نیت کرنا لازمی ہے ورنہ نماز نہیں ہوگی۔نیت کا معنی ارادہ ہے اور ارادہ کرنا دل کا فعل ہے۔زبان سے نیت کے الفاظ کہنا نہ رسول اللہ ﷺ سے ثابت ہے اور نہ کسی صحابی سے حتی کہ کسی تابعی اور امام نے اسے پسند نہیں کیا۔نیت کے بارے میں میڈیکل سائنس کہتی ہے کہ ہر انسان کے اندر دو طرح کی طاقتیں Powers ہے۔ایک Positive اور دوسری Negative ہے۔یعنی ایک اچھائی کی طاقت اور دوسری برائی کی طاقت۔اگر انسان کے جسم میں Positive Power پیدا ہوجاتی ہے تو اُس کے بدن کے تمام اعضاء سے نکلنے والے فعل مثبت Positive ہوجائیں گے مثلاً وہ اچھا دیکھے گا، اچھا بولے گا، اچھا سنے گا، اچھا سمجھے گا۔اُس کے دل و دماغ کے اندر آنے والے خیالات اچھے ہوجائیں گے اور وہ اچھے لوگوں میں جاکر بیٹھے گا اور اُس کے تمام معاملات اچھے ہوجائیں گے کیونکہ اُس کے بدن کے اندر پیدا ہونے والی طاقت اچھائی کی یعنی Positive Power ہے اور اگر اس کے بدن کے اندر پیدا ہونے والی طاقت برائی کی یعنی Negative Power ہے تو اُس کے بدن سے نکلنے والی Every Activity ہر کام وعمل Negative ہوجائے گا۔مثلاً وہ بُرا دیکھے گا، بُرا بولے گا، بُرا سنے گا، بُرا سمجھے گا۔اُس کے دل و دماغ کے اندر آنے والے خیالات بُرے ہوجائیں گے اور وہ ہمیشہ بُرے لوگوں میں بیٹھنا پسند کرے گا اور اُس کے تمام معاملات بُرے ہوجائیں گے۔کیونکہ وہ اپنے بدن میں پیدا ہونے والی برائی کی طاقت Negative Power کی وجہ سے ایسا کرے گا۔

سب سے پہلے اپنے بدن کو صاف کر یعنی وضو کر۔ظاہری جسم کو اللہ تعالی وضو کے ذریعے صاف کروانے کے بعد اب ہمارے اندر روح کی پاکیزگی کے لیے ہمیں حکم دے رہا

ہے کہ نماز شروع کرنے سے پہلے اپنے اندر اچھائی کی طاقت یعنی Positive Power کو Generate پیدا کر۔سب سے پہلے نماز کے لیے نیت کر کہ میرا یہ عمل جو میں ابھی شروع کرنے لگا ہوں وہ صرف ایک اللہ تعالیٰ کی ذات کے لیے ہے۔جب اُس کی نیت یعنی بدن کے اندر پیدا ہونے والی طاقت مثبت Positive اچھائی والی ہو جائے گی تو اب اس کے نتیجے میں کیا جانے والا عمل اچھا ہو جائے گا۔جس کو اخلاص کہتے ہیں یعنی نماز شروع کرنے سے پہلے ہی اپنے اندر وضو کرنے کے بعد اچھائی کی طاقت کو پیدا کرنا۔اب جو عمل کرنے لگا ہوں وہ مجھے اس کائنات کی سب سے اچھی جگہ جنت الفردوس میں لے جائے۔اور یہ تب ہی ممکن ہوگا جب اُس کی نیت خالص مثبت Positive ہوگی۔

ایک بات اور...... جو چیز جتنی لطیف ہوتی جاتی ہے وہ اُتنی بلند ہوتی جاتی ہے اُتنی زیادہ بلندی پر جاتی ہے اور جو چیز جتنی کثافت والی ہوتی جاتی ہے وہ اُتنا ہی نیچے کی طرف جاتی ہے۔اللہ تعالیٰ ہماری نماز کو آسمان کی بلندیوں سے اُوپر لے جانا چاہتا ہے،اسی لیے ہمیں حکم دیتا ہے کہ اپنے ہر عمل کو لطیف کرو۔پاکیزگی سے عمل میں لطافت پیدا ہوتی ہے۔ہماری نیت کو پاکیزہ کر کے مثبت Positive کر کے اللہ تعالیٰ ہمارے عمل کو بلندی میں لے جانا چاہتا ہے۔اب یہ ہماری اپنی مرضی ہے کہ ہم اپنے عمل کو کتنا لطیف و پاکیزہ کرتے ہیں۔

یہاں ایک بات اور بھی بہت غور طلب ہے۔اس کائنات کی سب سے Positive Power اچھائی کی طاقت اللہ تعالیٰ ہے۔اب جتنی بھی اس کائنات میں اچھائیاں ہوں گی۔وہ آخر کار قیامت کے دن اللہ تعالیٰ کے پاس جنت میں جمع ہو جائیں گی اور اس کائنات کی سب سے Positive Place اچھائی کی جگہ وہ جنت ہے اور جو شخص جتنی زیادہ اچھائی اپنے بدن سے جمع کرے گا وہ اتنا ہی اُس جنت Positive Place کا حقدار ہوتا جائے گا۔اور اس کائنات میں تمام اچھائیاں Positivity آخر کار قیامت کے بعد Positive Place یعنی جنت میں واپس لوٹ جائیں گی کیونکہ آدم علیہ السلام کی اصل منزل جنت الفردوس ہے۔جو ہم سب کا پہلا گھر ہے۔جہاں سے ہمارے باپ آدم علیہ السلام کو دنیا میں بھیجا

گیا تھا۔

اب جس شخص کے سامنے یہ تمام معاملات ہوں، اُس کے دل کی کیا کیفیت ہوگی۔ اُس بدن اور روح کی کیا کیفیت ہوگی۔ میں جس ذات کے سامنے کھڑے ہونے لگا ہوں، اُس کے اور میرے درمیان کیا تعلق ہے۔ وہ اس کائنات کی سب سے بڑی Positive ذات ہے۔ جس نے مجھ جیسے Negative Person کو جو گناہ میں سر سے لے کر پاؤں تک ڈوبا ہوا ہے۔ جس کے بدن کا روؤاں روؤاں گناہوں اور برائیوں سے لتھڑا ہوا ہے جو Negativity میں مکمل شرابور ہے جس کے بدن نے اللہ تعالیٰ کی زمین کو گناہوں سے بھر دیا ہے۔ جس کے گناہوں کی حد آسمان کی بلندیوں کو چھو رہی ہے۔ جس کے گناہ اگر اس کے گھر والوں کے سامنے عیاں ہو جائیں تو وہ کسی سے آنکھ ملانے کے قابل نہ رہے۔ جس کے گناہوں سے اللہ تعالیٰ کی زمین سیاہ ہو گئی ہے۔ اُس گناہ گار کو، گناہوں میں ڈوبے ہوئے کو اس کائنات کا رب کیا مقام دینے جا رہا ہے۔ کیا حیثیت دینے جا رہا ہے کیا درجہ دینے جا رہا ہے۔ اس کی تمام غلطیوں کے باوجود گناہوں اور سرکشیوں کے باوجود ذلتوں اور رسوائیوں کے باوجود اس کائنات کا رب اُس کو موقع دینے لگا ہے کہ میرے سامنے کھڑے ہو کر مجھ سے اپنے گناہوں غلطیوں اور نادانیوں کی معافی مانگ لے میرے بندے میرے ہاں تو صرف تیرے آنے کی دیر تھی۔ میرے بخشنے میں تو کوئی دیر نہیں۔ تیرے کھڑے ہونے کی دیر تھی مجھے معاف کرنے میں تو کوئی دیر نہیں ہے۔ ہم اپنے مقام و منصب کو تو جانیں کہ ہم کس ذات کے سامنے کھڑے ہونے لگے ہیں جو اس کائنات کا رب ہے مالک ہے۔ جس نے کُن کہہ کر اس کائنات کی ہر چیز کو بنایا ہے۔ وہ ذات ہمیں اس قابل سمجھ رہی ہے تو اپنے سامنے کھڑا ہونے کی توفیق دے رہی ہے۔

رسول اکرم ﷺ کا نماز ادا کرنے کا طریقہ

رسول اکرم ﷺ جب نماز ادا فرمانے کے لیے کھڑے ہوتے تو نماز فرض ہوتی یا نفل اپنا رخ کعبہ کی جانب فرماتے۔

میڈیکل سائنس بتاتی ہے۔اس کائنات کے اندر سب سے بڑی دو طاقتیں ہیں ایک مثبت Positiveاور دوسری منفی Negative۔مثبت ذات اللہ تعالیٰ کی ذات ہے۔اُسی ذات کی وجہ سے اس کائنات کی ساری Positivity ہے۔ہمارا بیت اللہ کی طرف رُخ کرنا اُسی مثبت ذات کی طرف سے Positivity لینے کے لیے ہے۔بیت اللہ اس کائنات کی سب سے Positive جگہ ہے۔جہاں پر ہر وقت چوبیس گھنٹے اللہ تعالیٰ کی طرف سے Positive رحمت برستی ہے۔یہی رحمت Positivity کہلاتی ہے۔اسی رحمت کو حاصل کرنے کے لیے تمام دنیا کے انسانوں کو بیت اللہ کی طرف منہ کرنے کا حکم دیا جاتا ہے۔

اللہ تعالیٰ ہمیں بھی اس کائنات کی سب سے Positive Place جنت میں اپنے پاس لے جانا چاہتا ہے۔اس لیے ہمیں حکم دیتا ہے کہ میں نے جو اچھائیاں Positivity اپنے نبی جناب محمد رسول اللہ ﷺ کو دی ہیں وہ اچھائیاں Positivity تم اپنے اندر پیدا کر کے اس کائنات کی سب سے اچھی جگہ Positive Place میں آجاؤ۔ان اچھی باتوں میں جو سب سے اچھی چیز اللہ تعالیٰ نے انسانوں کے لیے اپنے نبی جناب محمد رسول اللہ ﷺ کو دی وہ نماز ہے۔نماز وہ عمل ہے جس سے ہم براہ راست اپنے رب اللہ تعالیٰ سے بات چیت Conversation کرتے ہیں۔یہ وہ واحد عمل ہے جس کے ذریعے ہم براہ راست اس کائنات کی Positive ذات سے اپنے اندر Positivity لے سکتے ہیں۔نماز ایک بہت بڑا عمل Positive Process ہے۔اسی لیے اللہ تعالیٰ نے ہمیں اس عمل کے ادا کرنے کے لیے قرآن میں بے شمار مرتبہ حکم دیا ہے اور اپنے نبی جناب محمد رسول اللہ ﷺ کو اس عمل کو ادا کرنے کے لیے فرماتا ہے۔جس کو جناب محمد رسول اللہ ﷺ نے کر کے دکھایا نہ صرف فرض نماز کو پڑھا بلکہ فرض نمازوں کے علاوہ بھی بہت لمبی لمبی نمازوں کو ادا کر کے ہم لوگوں کو ایک راستہ اور طریقہ بتایا کہ اب جو انسان اپنے اندر جتنی زیادہ اچھائیاں Positivity جمع کرنا چاہتا ہے وہ ان نمازوں کو اُتنا زیادہ اہتمام کے ساتھ ادا کرنا شروع کر دے۔وہ ساری کی ساری اچھائیاں Positivity خود بخود اُس کے بدن میں جمع ہونا شروع ہو جائیں گی۔ان شاء اللہ تعالیٰ۔

اللہ تعالی اپنی ذات میں جیسا ہے وہ اپنے بندے کو بھی ویسا ہی پسند کرتا ہے۔اسی لیے اللہ تعالی چاہتا ہے کہ میرا بندہ جب مجھ سے ملاقات کرے تو پہلے جیسے میں خود پاک صاف ہوں یہ بھی پاک صاف ہو کر میرے سامنے حاضر ہو۔

نماز کے لیے سب سے پہلے اپنے آپ کو ظاہری اعتبار سے پاک صاف کرنا ہے۔اس ظاہری صفائی کو وضو کہتے ہیں۔جس کے ذریعے ہم اپنے بدن کو پانی کے ساتھ صاف کرتے ہیں۔وضو ایک ایسا عمل ہے جو ہمیں ظاہری طور پر صاف ستھرا کرتا ہے۔وضو میں ہم اپنے ہاتھوں، منہ، ناک، چہرے، بازوؤں، پاؤں کو پانی کے ساتھ صاف ستھرا کرتے ہیں۔اگر آج ہمیں صرف وضو کے بارے میں ہی علم ہو جائے کہ اس کے ہمارے بدن کے لیے کتنے فائدے ہیں تو ہر انسان چوبیس گھنٹے اپنے آپ کو باوضو رکھے۔یہ وضو بظاہر اپنے بدن کو صاف کرنا ہے مگر حقیقت میں یہ ہمارے ایمان کا حصہ ہے۔اس کے متعلق ہمارے پیارے آقا جناب محمد رسول اللہ ﷺ نے فرمایا:

''پاکیزگی ایمان کا حصہ ہے۔'' [مسلم کتاب الطھارۃ باب223فضل وضو]

اور دوسری جگہ آپ ﷺ نے فرمایا: ''وضو کے بغیر نماز قبول نہیں ہوتی۔''

[مسلم کتاب الطھارۃ باب وجوب الطھارۃ 224الصلاۃ]

رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: ''جس نے میرے طریقے پر وضو کیا پھر دو رکعات نماز پڑھی۔اس طرح کہ اُس میں اپنے نفس کی کوئی بات نہ کی تو اسکے سابقہ گناہ معاف کر دیئے جاتے ہیں۔'' [بخاری کتاب الوضو۔باب الوضو ثلاثاً ثلاثاً 159]

رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: ''جنت میں تمام انسانوں کو وہاں تک جنتی زیور پہنائے جائیں گے، جہاں تک اُن کے اعضاء وضو کی وجہ سے چمک رہے ہوں گے۔''

نماز کا سائنسی فائدہ

جب تک ہمارا جسم ٹھیک کام نہیں کرتا، اُس وقت تک ہمارا دماغ ٹھیک نہیں کر سکتا۔ اس لیے دماغ کو ٹھیک کام کروانے کے لیے ہمیں پہلے اپنے بدن کو ٹھیک کرنا پڑے گا۔ اسی لیے اللہ تعالیٰ نے ہمارے دماغ کو ٹھیک رکھنے کے لیے کہ دماغ اپنا پورا کام پورے دھیان سے کرے اس کے لیے ہمیں ایک ایسا بہترین عمل بتلایا جس کو کرنے سے ہمارا دماغ مکمل طور پر اپنی پوری صلاحیتوں کے ساتھ کام کر سکتا ہے اور اُس بہترین عمل کو نماز کہتے ہیں۔ نماز میں بظاہر ہمارے بدن کے اعضاء حرکت کرتے ہیں جیسے قیام کرنا اور قیام کرنے میں اپنے ہاتھوں کو اُوپر اُٹھانا رکوع کرنا اپنی کمر کو جھکانا سجدہ کرنا اپنے سر کو زمین پر رکھنا یہ تمام حرکات ہمیں بظاہر یوں محسوس ہوتا ہے کہ ہم اپنے بدن کو اوپر نیچے کر رہے ہیں مگر یہی حرکات ہمارے دماغ کی کارکردگی کو بہتر کرنے کے لیے ہیں کیونکہ انسانی جسم میں سب سے زیادہ اہم ہمارا دماغ ہے جب تک دماغ ٹھیک کام کرتا رہے گا انسان کا بدن بہترین کام کرتا رہے گا مگر جیسے ہی دماغ نے اپنا کام کرنا چھوڑ دیا تو اب جسم جتنا مرضی خوبصورت ہو صحت مند ہو، ہاتھ پاؤں سینہ بھرپور ہو مگر دماغ ٹھیک طرح سے کام نہیں کر رہا تو اس انسان کو ہم پاگل کہیں گے۔ نامکمل کہ یہ انسان اپنے اعضاء کے اعتبار سے مکمل ہے مگر اپنی عقل کے اعتبار سے مکمل گروتھ نہیں کر سکا اس کا قد بہت چھوٹا ہے ہاتھ پاؤں بہت کمزور ہے۔ اعضا پورے ہیں مگر انتہائی کمزور ہیں مگر وہ انسان دماغ کے لحاظ سے مکمل ہے اور اپنی پڑھائی کے ہر میدان میں پہلی پوزیشن لینے والا ہے تو ہم اُس کے اعضاء کمزور اور نامکمل ہونے کے باوجود اُس کو اپنے معاشرے کا مکمل اور بہترین انسان کہیں گے جب کہ وہ انسان بظاہر نامکمل ہے۔

نماز میں ہمارا دھیان کیوں بھٹک جاتا ہے؟

جب ہم نماز پڑھ رہے ہوتے ہیں تو ہمارا دھیان نماز میں کیوں نہیں رہتا؟ ہمارا دھیان مختلف جگہوں میں کیوں بھٹک جاتا ہے، اس کی وجہ کیا ہے؟ اس کے بارے میں اللہ اور اس کے رسول حضرت محمد ﷺ نے کیا ارشاد فرمایا ہے اور کیا اس کے بارے میں آج کی جدید ماڈرن میڈیکل سائنس بھی کچھ بتاتی ہے؟

سب سے پہلے ہم یہ جاننے کی کوشش کرتے ہیں کہ نماز میں جب ہم اس کائنات کی سب سے بڑی سب سے عظیم ہستی اپنے خالق و مالک کے سامنے کھڑے ہوتے ہیں، اپنے رب سے نماز کے دوران بات چیت شروع کرتے ہیں اپنی گفتگو کا آغاز کرتے ہیں تو ہمارا دھیان اپنے پاک پروردگار سے ہٹ کر کسی دوسری طرف کیسے جا سکتا ہے۔ ہم اپنے پیدا کرنے والے کے سامنے کھڑے ہوتے ہیں پھر ہم دھیان کیسے اللہ تعالیٰ سے ہٹا کر کسی اور طرف لے جاتے ہیں۔ اس کو سمجھنا انتہائی آسان ہے۔ ہمارا ایک دشمن ہے جس کو اللہ تعالیٰ نے قرآن میں واضح بتلایا ہے:

"بے شک شیطان تمہارا کھلا دشمن ہے۔"

اب ہمارا یہ دشمن نہیں چاہتا کہ ہم اللہ تعالیٰ کے سامنے عزت پائیں۔ یہ نہیں چاہتا کہ انسان کبھی بھی کامیاب و کامران ہو۔ یہ کبھی نہیں چاہتا کہ آدم کی اولاد اپنے اصل مقام جنت میں واپس چلی جائے یہ تو ہمارے باپ آدم علیہ السلام کے وقت سے لے کر آج تک اپنی اُس ذلت و رسوائی کا ہم سے بدلہ لے رہا ہے جس کی وجہ سے اسے جنت سے نکالا گیا ہے اسی وجہ سے اب یہ نہیں چاہتا کہ ہمیں اپنے خالق و مالک کے سامنے عزت و کامیابی ملے۔ اب یہ چاہتا ہے جس طرح اللہ تعالیٰ کے سامنے میں ذلیل و رسوا ہوا ہوں آدم علیہ السلام کی ساری اولاد کو بھی

اُسی طرح اللہ تعالیٰ کے سامنے ذلیل و رسوا کر دوں۔ یہ اپنی رسوائی کا ہم سے بدلہ لینا چاہتا ہے اسی وجہ سے جب انسان اپنے رب سے اپنے خالق و مالک سے نماز کی صورت میں ملاقات کرنے کے لیے کھڑا ہوتا ہے تو یہ ابلیس لعین مردود اپنے چیلوں کے ساتھ خون میں پوری طاقت کے ساتھ گردش کرنا شروع کر دیتا ہے۔ کیونکہ شیطان ہمارے بدن میں ہمارے خون کے اندر رہتا ہے۔

ہم جیسے ہی نماز میں کھڑے ہو کر اپنے پاک پروردگار سے بات چیت شروع کرتے ہیں تو یہ لعین مردود شیطان اور اس کے چیلے خزب ہمارے اور اللہ تعالیٰ کے درمیان حائل ہو جاتے ہیں اور اپنی پوری طاقت وقوت اس بات پر صرف کر دیتے ہیں کہ ہم نے اس انسان کو پاک پروردگار کے سامنے ہر صورت ذلیل و رسوا کروانا ہے۔ ناکام و نامراد بنانا ہے اس کے لیے وہ اپنے سب سے بڑے شیطان لعین مردود کی نصیحت کو سامنے رکھ کر کوشش کرتے ہیں جس میں شیطان لعین ابلیس مردود اپنے چیلوں کو نصیحت کرتے ہوئے کہتا ہے کہ

''میرے بیٹو! اچھی طرح سمجھ لو کہ آدم کی اولاد کو بہکانے گمراہ کرنے کے لیے اُنہیں اللہ تعالیٰ کے سامنے ذلیل و رسوا کرنے کے لیے جتنے تمہارے مورچے ہیں ان تمام مورچوں میں تمہارا سب سے بڑا مورچہ معین نفس امارہ ہے۔ تم اسے اپنا بناؤ۔ اس سے رشتہ جوڑو اور اس کے ذریعے اپنے مقاصد پورے کرو۔ تم اس کی پشت پناہی کرو اور اس کو اپنا پشت پناہ بنا لو اور اس کے ساتھ رہ کر نفسِ مطمئنہ سے جنگ کرو اور اسے توڑ دو اور اسے شکست دے کر اس کی ساری طاقتیں ختم کر دو اور پوری کامیابی تو تمہیں اس وقت حاصل ہو گی جب تم نفس مطمئنہ کا اصل مادہ ہی ختم کر دو گے۔ جب تم اس مادہ کو ختم کر دو گے تو نفس امارہ قوی تر ہو جائے گا اور نفس امارہ کے تمام اعوان و انصار تمہاری اتباع کرنے لگیں گے۔ اس وقت تم قلب اور قلب کے قلعے میں جا گھسو اور وہ حکم جاری کرے گا جو تم چاہو گے۔ تمہارے خلاف کبھی کوئی اقدام نہیں کرے گا۔ بلکہ تمہارے اشاروں پر دوڑتا رہے گا۔ قلب اور نفس کے درمیان عقد نکاح باندھ دو نفس کو زینت و جمال سے پوری طرح آراستہ کرو اور بہتر سے بہتر دلہن کی صورت

میں اس کے سامنے پیش کرو۔

تمہیں اولاد آدم سے اپنی جنگ میں فتح کے لیے دو قسم کی فوجیں درکار ہیں اگر یہ دو قسم کی فوجیں تمہارے پاس ہیں تو میرے بیٹو تم کبھی بھی کسی حال میں اولادِ آدم سے مغلوب نہیں ہو سکتے۔

پہلی فوج غفلت کا لشکر ہے۔ میرے بیٹو تم آدم کی اولاد کو اللہ اور آخرت سے غافل کر دو ہر ممکن طریقہ سے ان کے قلوب کو غفلت و بے خبری کی دلدل میں پھنسا دو۔ تمہیں اپنا مقصد پورا کرنے کے لیے اس سے بہتر کوئی چیز نہیں مل سکتی۔ جب تم قلب کو غفلت میں ڈال دو گے تو اس پر اور اس کے تمام اعضاء پر تمہاری حکومت قائم ہو جائے گی۔ جب تم نے اس کے دل کو غافل کر دیا اور اس کا دھیان ہٹا دیا تو اولادِ آدم کو پتا بھی نہیں چلے گا کہ وہ اس وقت کیا کر رہے ہیں کس حال میں ہیں کہاں کھڑے ہیں کس کے سامنے کھڑے ہیں اور کس سے کیا بات کر رہے ہیں۔ اولادِ آدم کو جب یہ احساس ہی نہیں ہوگا کہ وہ کیا کر رہے ہیں اور کیا کہہ رہے ہیں تو ان کے تمام اعمال تباہ و برباد ہو جائیں گے اور وہ اپنے خالق و مالک کے سامنے ذلیل و رسوا ہو جائیں گے اور اپنا ٹھکانہ جہنم کی کھائیوں میں سے ایک کھائی بنا لیں گے اور یہی ہمارا مقصود ہے۔

دوسری فوج شہوات اور خواہشات کا لشکر ہے۔ انسان اور انسان کے قلوب اور نگاہوں میں شہوات اور خواہشات کو پوری زیب و زینت و آراستگی کے ساتھ پہنچاؤ۔ ان کو ان کے اللہ اور رسول ﷺ کے طریقے سے ہٹا کر اوروں کے طریقوں پر کھڑا کرو اور اللہ اور اس کے رسول ﷺ کے مقابلے میں غیروں کو اہمیت دلاؤ۔ ان کے دلوں میں اللہ اور اس کے رسول ﷺ کے علاوہ اُن جیسے انسانوں کے طریقوں کی اہمیت دلاؤ اور پھر ان کو انہی خواہشات میں پکا کر کے اس کے اوپر ثابت قدم رہنے کے لیے اُکساؤ۔ ان کو ترغیب دو کہ یہ طریقے بھی اسی دینِ اسلام کا حصہ ہیں جس کو اللہ تعالیٰ نے اپنے رسول حضرت محمد ﷺ پر نازل کیا ہے۔ جب تم ان کو خواہشات کے پیچھے لگا دو گے تو یہ اپنے اصل راستے سے خود بخود ہٹ جائیں گے

اور یہ لوگ اللہ تعالیٰ کے سامنے ذلیل و رسوا ہو جائیں گے اور یہی ہمارا مطلوب و مقصود ہے۔

میرے پیارے بیٹو! ان دو لشکروں غفلت اور خواہشات کے ساتھ ان پر حملے کرو۔ اولادِ آدم پر غالب آنے کے لیے ان دو لشکروں سے بہتر تمہیں کوئی لشکر نہیں مل سکتا۔ شہوات اور خواہشات کے ذریعے انہیں غفلت میں ڈال دو اور غفلت کے ذریعے شہوات و خواہشات میں اُلجھا دو۔

اب اولادِ آدم جب اپنے رب کے سامنے نماز میں کھڑی ہو تو اپنے انہی دو لشکروں کے ساتھ اس پر حملہ کر دو۔ سب سے پہلے اس کو غفلت کے لشکر کے ساتھ زیر کرنے کی کوشش کرو۔ اس کے اندر گھس کر اس کے دل پر قبضہ جما لو اور اس کے دل کو غافل کر دو اب جیسے ہی اس کا دل غافل ہوگا تو اس کے بدن کے تمام اعضاء خود بہ خود غافل ہونا شروع ہو جائیں گے۔ دل کے غافل ہوتے ہی دماغ بھی غافل ہو جائے گا اب دماغ کے غافل ہوتے ہی آدم کا بیٹا اس بات سے بالکل بے خبر ہو جائے گا کہ وہ اس وقت کہاں کھڑا ہے کس کے سامنے کھڑا ہے اور کیوں کھڑا ہے۔ اب یہ انسان نماز میں اپنے خالق و مالک کے سامنے کھڑے ہونے کے باوجود یہ جاننے کے باوجود کہ وہ اس کائنات کی سب سے عظیم ہستی جو دونوں جہانوں کی پیدا کرنے والی ذات ہے جس کے قبضہ و قدرت میں ہر چیز ہے جو ہر شے پر قادر جو ساری کائنات پر عظیم حکمرانی کرنے والی ذات ہے جس کے قبضہ و قدرت میں آسمان سے چھوتی ہوئی لہروں اُٹھتی ہوئی موجوں پہاڑوں کی مانند لہروں پر جس کا کنٹرول ہے۔ میں اس کے سامنے کھڑا ہوں وہ ان تمام باتوں سے یکسر غافل ہو جاتا ہے اور جیسے ہی انسان کا دماغ غافل ہوتا ہے تو اب اس کو بالکل خبر ہی نہیں ہوتی کہ میں نے نماز میں کون سی سورت پڑھی ہے میرے پاؤں کا رخ کدھر ہے میں نے ہاتھ کہاں باندھنے تھے اور کہاں باندھے ہوئے ہیں میں نے کتنی رکعات پڑھی ہیں کتنی باقی رہ گئی ہیں۔ انسان ان تمام باتوں سے مکمل غافل ہو جاتا ہے۔ اور اس کے ذہن میں نماز کے متعلق تو کوئی بات نہیں ہوتی مگر شیطان فوراً اس کے دل و دماغ میں اس کی خواہشات شہوات کو داخل کر دیتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ نماز میں انسان

کے دل کو جو چیز سب سے زیادہ اچھی لگتی ہے وہ اس کی خواہش ہوتی ہے جس کے لیے وہ بے چین و بے قرار ہوتا ہے اُسی چیز کے خیالات و وسوسے آنے شروع ہو جاتے ہیں اور انسان نماز سے اپنے دھیان کو ہٹا کر اپنی خواہشات وشہوات کی طرف متوجہ ہو جاتا ہے اور نماز میں سے دھیان بھٹک کر دوسری طرف چلا جاتا ہے۔

اسی وجہ سے نماز پڑھنے والا اگر ایسا بچہ ہے جو کسی سکول میں پڑھتا ہے تو اس کے ذہن میں نماز پڑھنے کے دوران آئے گا کہ آج میں نے سکول میں ٹیچر کے پوچھنے پر جو جواب دیا تھا وہ غلط تھا صحیح جواب تو یہ ہے۔ یعنی بچہ اپنے سکول کے متعلق سوچے گا اور اگر کوئی عورت نماز پڑھ رہی ہے تو وہ نماز میں سوچ رہی ہو گی مجھے آج اپنے میاں کے لیے کون سا لباس پہن کر تیار ہونا ہے اگر ایسا انسان نماز پڑھ رہا ہے جو تجارت کرتا ہے تو نماز کے دوران اس کا ذہن تو یہ سوچ رہا ہوگا کہ آپ یہ عمل کرو جس سے تمہاری تجارت بہتر ہوسکتی ہے۔ اگر کوئی ڈاکٹر نماز پڑھ رہا ہو گا تو اس کے ذہن میں نماز کے دوران آرہا ہوگا کہ فلاں مریض کو اگر یہ دوائی دی جاتی تو اس سے مریض جلدی شفایاب ہوسکتا تھا۔

ان تمام مثالوں کے متعلق آج کی جدید ماڈرن میڈیکل سائنس کہتی ہے کہ جب کوئی انسان کسی کام کو شروع کرنے سے پہلے جیسی سوچ Thinking لے کر آتا ہے۔ اب وہ کام اسی سوچ کے مطابق ہوتا جاتا ہے مثلاً بچہ جب نماز کے لیے آیا تو وہ سکول کی سوچ لے کر آیا اب نماز کے دوران بھی اُس کی وہی سوچ غالب آرہی ہے تو اس کا نماز کے دوران بھی ذہن وہی رہنا ہے اور جو تاجر نماز کے لیے آیا وہ اپنے ساتھ جو سوچ خیالات لے کر آیا وہ تجارت کے متعلق ہے تو دورانِ نماز بھی اس کے ذہن نے وہی لہریں Vibration دینی ہیں جو نماز سے پہلے اُس کے ذہن میں چل رہی تھی اور جو ڈاکٹر کے ذہن سے لہریں Vibration نماز سے پہلے نکل رہی تھیں کہ مجھے مریض کو کونسی دوائی دینی ہے تو دورانِ نماز بھی اُس کے ذہن سے وہی لہریں نکلنی ہیں۔ سائنس بتاتی ہے ہمارا ذہن کبھی بھی خالی نہیں رہ سکتا، اس لیے ان میں خیالات کی صورت میں لہریں دیتی ہیں۔

اب یہاں سوال یہ ہے کہ کیا ایسا ممکن ہے کہ دوران نماز ہمارا دھیان سو فیصد 100% اُسی کام کی طرف رہے جو ہم کر رہے ہیں۔ اس کا علاج بہت ہی آسان ہے۔ اگر ہم صرف اور صرف نماز پڑھنے سے پہلے جب ہم وضو کرتے ہیں اپنے ظاہری بدن کو صاف ستھرا کرتے ہیں اس وقت بدن کے ساتھ ساتھ ہم اپنی روح کو بھی پاکیزہ کریں جیسے بدن کو پاکیزہ کرتے ہیں۔

روح کا تعلق سب سے زیادہ ہماری سوچ کے ساتھ ہے جیسی ہماری سوچ ہوتی ہے روح کے اندر بھی ویسے ہی اثرات مرتب ہونا شروع ہو جاتے ہیں۔ بدن کے ساتھ ساتھ ہمیں اپنی سوچ کو بھی دھونا چاہیے۔ جیسے ہمارا بدن گندا ہو جاتا ہے، ماحول کے اثرات ہمارے بدن کو آلودہ کر دیتے ہیں اس طرح ہماری سوچ بھی گندی ہو جاتی ہے جس کی وجہ سے ہمارے من کے اندر بھی گندگی کے آثار نظر آنا شروع ہو جاتے ہیں۔ اور یہی گندگی شیطان کے لیے ہمارے بدن میں داخل ہونے کا سب سے بڑا ذریعہ بنتی ہے ہم لوگ اپنے ظاہری بدن کی صفائی ستھرائی کے لیے تو بہت زیادہ اہتمام کرتے ہیں مگر اپنے باطن کی صفائی کے لیے ہم ذرہ برابر بھی فکر مند نہیں ہوتے جس کی وجہ سے شیطان آسانی سے ہمارے بدن میں ہماری سوچ کی گندگی کے ذریعے رسائی حاصل کر لیتا ہے اور ہم لوگ صرف اپنے ظاہری اعضاء کو صاف ستھرا کر لیتے ہیں مگر ہماری سوچ کے ذریعے داخل ہوئی وہ گندگی جو ہمارے اندر کو انتہائی گندا کر دیتی ہے وہ ہمیں نظر نہیں آتی اور ہم لوگ اس کا ذرہ برابر بھی اہتمام نہیں کرتے۔

اگر اپنی نمازوں میں خشوع وخضوع پیدا کرنا چاہتے ہو تو سب سے پہلے اپنے معاملات کے اوپر دھیان دو، غور وفکر کرو۔ اپنے ظاہری اعضاء کی صفائی کے ساتھ ساتھ اپنے باطن کی صفائی کا بھی اہتمام کرو۔ اپنے ذہن اور قلب میں کسی ایسے خیال کو سوچ کو وسوسے کو داخل مت ہونے دو جو آپ کے خالق و مالک کے ہاں آپ کی ذلت ورسوائی کا باعث بنے۔

اس کے ساتھ ساتھ اپنی نمازوں میں خشوع وخضوع پیدا کرنے کے لیے ایک اور بہت ہی آسان طریقہ ہے اور وہ یہ ہے کہ آج کی جدید ماڈرن میڈیکل سائنس کہتی ہے کہ جب

ذہن خالی ہوتا ہے تو مختلف قسم کی لہریں Radiations دماغ میں داخل ہوتی ہیں کیونکہ ہمارا دماغ کبھی بھی خالی نہیں رہ سکتا اس لیے اُس خالی جگہ کو پر کرنے کے لیے مختلف خیالات اور سوچوں کی صورت میں وسوسے ہمارے ذہن میں آتے رہتے ہیں۔

اگر ہم اپنے ذہن کو نماز کے دوران خالی ہی نہ ہونے دیں تو یہ خیالات اور سوچیں ہمارے ذہن میں کبھی نہیں آسکتیں۔ جب ہم نماز پڑھتے ہیں تو سائنس بتاتی ہے ہمارا ذہن تصویروں Image کی صورت میں سوچتا ہے۔ لفظوں کی صورت میں نہیں سوچتا۔ جب ہم قرآن کی تلاوت کر رہے ہوتے ہیں یا سُن رہے ہوتے ہیں اگر اُس وقت اُس کے معنی و مفہوم کے اوپر ہماری نظر ہو تو ہمیں پتا ہوگا ہم اپنے خالق و مالک سے کیا بات کر رہے ہیں تو کبھی بھی ہمارا دھیان نماز سے بھٹک کر کسی دوسری طرف نہیں جائے گا۔

آج افسوس کے ساتھ یہ بات کہنی پڑتی ہے کہ مسلمانوں کی اکثریت نماز پڑھتی ہی نہیں اور جو مسلمان نماز پڑھتے ہیں، ان کو یہ پتا ہی نہیں ہے کہ وہ اپنے خالق و مالک سے نماز کے دوران کیا کہہ رہے ہیں کیا بات کر رہے ہیں کیا گفتگو کر رہے ہیں یہی وجہ ہے آج ہماری نمازوں میں ہمارا دھیان نہیں ہے۔ ہماری نمازوں میں وہ طاقت نہیں ہے جو ہماری زندگی میں بے حیائی اور برائی کو ہم سے دور کر پائے۔ جو ہمیں آپس میں پیار و محبت سے ایک ساتھ رکھ سکے۔ جو ہمارے دلوں کو آپس میں ملا سکے۔

ہم آج کامیاب کیسے ہو سکتے ہیں؟

ایک بادشاہ تھا جس کے پاس چار گھوڑے تھے۔ وہ گھوڑے تربیت یافتہ نہیں تھے۔ اس وجہ سے کوئی بھی ان پر سواری نہیں کر سکتا تھا۔ کوئی بھی ان گھوڑوں کے پاس آتا یا ان پر سواری کرنے کی کوشش کرتا تو یہ گھوڑے اس کو گرا دیتے۔ بادشاہ نے اعلان کروا دیا کہ جو بھی ان گھوڑوں کو سدھار کر گھڑ سواری کے قابل بنائے گا، اس کو منہ مانگا انعام دیا جائے۔ اعلان کے بعد بے شمار لوگ ان گھوڑوں کو سدھانے کے لیے محل میں آئے مگر سب لوگ ناکام اور نامراد ہو کر لوٹ گئے کیونکہ وہ گھوڑے کسی کو بھی اپنے قریب نہ آنے دیتے تھے اور نہ ہی کوئی ان پر سواری کرنے کی جرأت کرتا تھا۔ بادشاہ بہت پریشان تھا کہ کوئی بھی ان گھوڑوں کو سدھانے میں کامیاب نہیں ہو رہا ہے۔

ایک دن ایک نوجوان آیا اس نے گھوڑوں کو دیکھا اور کچھ دیر جائزہ لینے کے بعد وہ نوجوان بادشاہ سے کہنے لگا کہ آپ کے یہ گھوڑے بالکل سُدھر سکتے ہیں بس اس کے لیے مجھے کچھ مہلت چاہیے اور ان گھوڑوں کو میں اپنی مرضی کی جگہ پر سدھارنے کے لیے لے جاؤں گا۔ بادشاہ نے اس نوجوان کی بات مان لی اور وہ چاروں گھوڑے اس کے ساتھ روانہ کر دیئے۔

کچھ عرصے بعد وہ نوجوان محل میں آیا تو وہ چاروں گھوڑے اس کے پیچھے پیچھے ایک لائن میں چل رہے تھے۔ بادشاہ یہ منظر دیکھ کر بہت حیران و پریشان ہو گیا کہ اس نوجوان نے ایسا کیا کیا کہ اس نے ان سرکش گھوڑوں کو اپنے قابو میں کر لیا ہے جب کہ ان گھوڑوں نے نجانے کتنے لوگوں کی ہڈیاں پسلیاں توڑی تھیں۔ پھر بادشاہ نے اس نوجوان سے پوچھا کہ تم نے ان کو کیسے سدھارا ہے؟ اس نوجوان نے کہا کہ یقیناً آپ کے گھوڑے بہت زیادہ شریر اور سرکش تھے۔ میں نے جب دیکھا کہ چاروں گھوڑے ایک ہی نسل کے ہیں اور چاروں ہی شریر اور

سرکش ہیں تو میں نے سب سے پہلے ان کو ان کی مرضی کے مطابق کھلا چھوڑ دیا۔ اب یہ چاروں، گھوڑے سرپٹ دوڑنے لگے حتیٰ کہ دوڑتے دوڑتے تھک گئے میں نے ان کو اور زیادہ دوڑایا، دوڑاتے دوڑاتے گھوڑے بے حد تھک گئے۔ اب گھوڑے رکنا چاہتے تھے اور میں نے ان کو ان کی مرضی کے مطابق روک دیا۔ پھر اگلے دن میں بھی ان گھوڑوں کے ساتھ دوڑنا شروع ہو گیا اور جب تک گھوڑے دوڑتے رہے میں بھی دوڑتا رہا۔ اب روزانہ میں ان گھوڑوں کے ساتھ ویسا ہی دوڑتا جیسے گھوڑے دوڑتے تھے۔ جب گھوڑے رکتے میں بھی رک جاتا جب گھوڑے کھانا کھاتے میں بھی ان کے ساتھ کھانا کھاتا جب وہ سوتے میں بھی ان کے ساتھ سو جاتا حتیٰ کہ میں نے اپنی تمام حرکات وسکنات کو ویسا ہی کر لیا جیسا یہ چاروں گھوڑے کرتے تھے حتیٰ کہ یہ گھوڑے مجھ سے اس قدر مانوس ہوئے کہ انہوں نے سمجھ لیا کہ میں بھی انہی کی طرح ایک گھوڑا ہوں۔ میں اور گھوڑے مکمل طور پر ایک دوسرے سے مانوس ہو چکے تھے اور جو گھوڑے کرتے ویسے ہی میں کرتا اور جو میں کرتا وہی گھوڑے کرتے ہیں۔

مجھ میں اور دوسرے لوگوں میں فرق صرف اتنا ہے کہ وہ لوگ پہلے دن سے ہی ان کو اپنے قابو میں کرنا چاہتے تھے۔ جس وجہ سے یہ گھوڑے ان تمام لوگوں کو اپنے سے دور کر دیتے تھے۔ اپنے قریب تک نہ آنے دیتے تھے۔ اپنے اوپر سوار نہ ہونے دیتے تھے۔ حتیٰ کہ اپنے جسم پر ہاتھ تک نہ لگانے دیتے تھے اور اگر کوئی ان کی مرضی کی بنا پر اس پر سوار ہو جاتا تھا تو وہ اس بری طرح گراتے تھے کہ اس بے چارے کی ہڈیاں پسلیاں ٹوٹ جاتی تھیں۔ میں نے ان تمام پہلے لوگوں کی طرح غلطی نہیں کی۔ میں نے سب سے پہلے ان گھوڑوں سے دوستی کی۔ ان کے قریب ہوا، ان کو اپنے قریب کیا۔ ان سے قربت حاصل کر کے میں نے ان کے دل میں اپنے لیے جگہ بنائی۔ میں نے جیسے جیسے ان کو عزت دی ان چاروں نے ویسے ویسے مجھے عزت دی۔ میں جیسے جیسے ان کے قریب ہوتا گیا ویسے ویسے یہ میرے قریب ہوتے گئے۔ حتیٰ کہ اب یہ میرے ہو گئے اور میں ان کا ہو گیا۔ اب جو میں کہتا ہوں یہ وہی کرتے ہیں۔

میرے بھائیو اور بہنو! اگر آپ اپنے آپ کو کامیاب کرنا چاہتے ہیں تو سب سے پہلے

اپنے من ذہن اور سوچ کو اپنے قریب کریں اس کو سمجھئے جب آپ اپنے آپ کو پہچان لو گے تو اپنے آپ کو جان لو گے۔ اپنے من ذہن اور سوچ سے قربت اور دوستی کرلو گے تو آپ کا من ذہن اور سوچ آپ سے دوستی کرے گا۔ آپ جتنی زیادہ عزت اور محبت اپنے من ذہن اور سوچ کو دیتے جاؤ گے، آپ کا من ذہن سوچ آپ کو عزت اور محبت دیتا جائے گا اور جس دن آپ کے من ذہن اور سوچ نے آپ کو عزت محبت دے دی وہ دن آپ کی زندگی کے بدلنے کا پہلا دن ہوگا۔

یہی وجہ ہے اسلام سب سے زیادہ جس چیز کے اوپر زور دیتا ہے وہ ہمارا دھیان ہے اللہ تعالیٰ ہر انسان کا دھیان دنیا کی ہر چیز سے ہٹا کر اپنی طرف کرنا چاہتا ہے۔ اللہ تعالیٰ چاہتا ہے کہ ہر انسان ہر وقت ہر جگہ ہر حالات میں صرف مجھے پکارے مجھے بلائے مجھے کہے مجھ سے سوال کرے صرف اور صرف میری طرف توجہ ہو دن میں پانچ بار نماز کے لیے بھی ہمارا رب تمام کام کاج مصروفیات مشغولیات کو ترک کروا کر ہمیں اپنے سامنے کھڑا کرتا ہے۔ مقصد صرف ایک ہے کہ اپنا سارے کا سارا دھیان توجہ انسان میری طرف کرے۔

جس طرح اس نوجوان نے اپنے پورے کے پورے دھیان اور توجہ کو ان چاروں گھوڑوں کے اوپر لگا دیا اور اپنی تمام حرکات وسکنات ان گھوڑوں کے مطابق کر دی تو گھوڑوں نے بھی اپنا پورے کا پورا دھیان اس نوجوان کی طرف کر کے جیسا وہ چاہتا تھا ویسا ہی کرنا شروع کر دیا۔

اگر آج ہم بھی اس معاشرے میں کوئی مقام ومرتبہ حیثیت کامیابی وکامرانی چاہتے ہیں تو ہمیں بھی اپنا سارا دھیان توجہ ذہن سوچ من اس کام کی طرف لگانا ہوگا۔ جب ہماری ساری توانائیاں اس کام میں لگ جائیں گی تو اس کام کا سارا دھیان ساری توانائیاں ہماری طرف متوجہ ہو جائیں گی۔ جب ہم اپنے کام کو عزت ومحبت دیں گے تو وہ کام ہمیں بھی عزت ومحبت دے گا اور ہمیں دنیا وآخرت دونوں جہانوں میں کامیاب وکامران کرے گا۔ ان شاء اللہ عزوجل

دھیان، توجہ، ذہن، سوچ، من صرف ایک ایسی حالت ہے جس کے ذریعے انسان

پورے کا پورا اپنے خالق و مالک کی طرف لگ سکتا ہے جس کو الصلوٰۃ نماز کہتے ہیں۔ اسی وجہ سے دن میں پانچ بار موذن یہ صدا لگاتا ہے۔ حی علی الفلاح، حی علی الفلاح آؤ کامیابی کی طرف آؤ کامیابی کی طرف۔ مگر افسوس صد افسوس ہم میں سے کوئی بھی اس صدا پر کان نہیں لگاتا اور اپنی مرضی سے اپنے جیسے انسانوں کے بنائے ہوئے اصولوں پر عمل کرتے ہوئے اپنے جیسے انسانوں کے بنائے ہوئے ضابطوں پر عمل کر کے کامیاب و کامران ہونا چاہتے ہیں۔ جب کہ اس خالق کائنات نے مالک ارض وسما نے کامیابی و کامرانی کا جو معیار مقرر کیا ہے اس کائنات کے انسانوں نے آج اُس کو جاننا تو دور کی بات ہے کبھی سمجھنے کی بھی ضرورت محسوس نہیں کی کیونکہ جو ہمارا سب سے بڑا دشمن ہے اس نے ہمیں آپس میں باہمی جھگڑوں میں اتنا مبتلا کر دیا ہے کہ ہم ایک دوسرے کی بات کو سُننا بھی پسند نہیں کرتے۔

نماز میں لذت کیوں نہیں؟

آپ جس وقت جو کام کر رہے ہو، اس وقت آپ صرف وہی ایک کام کرو مثلاً جب آپ دیکھ رہے ہو اس وقت آپ نے اپنا سارے کا سارا دھیان دیکھنے کی طرف لگانا ہے اور جب آپ سُن رہے ہو اس وقت آپ نے اپنا سارے کا سارا دھیان سننے کی طرف لگا دینا ہے۔ جب آپ بول رہے ہو اُس وقت آپ نے اپنا سارے کا سارا دھیان بولنے کی طرف لگانا ہے ۔ جب آپ کھا رہے ہو اُس وقت آپ نے اپنا سارے کا سارا دھیان کھانے کی طرف لگا دینا ہے۔ جب آپ پی رہے ہو اُس وقت آپ نے اپنا سارے کا سارا دھیان پینے کی طرف لگا دینا ہے۔ جب آپ کچھ محسوس کر رہے ہو اس وقت آپ نے اپنا سارے کا سارا دھیان محسوس کرنے کی طرف لگا دینا ہے ۔ جب آپ کچھ لکھ رہے ہو اس وقت آپ نے اپنا سارے کا سارا دھیان لکھنے کی طرف لگانا ہے ۔ جب آپ سو رہے ہو اس وقت آپ نے اپنا سارے کا سارا دھیان سونے کی طرف لگانا ہے ۔ جب آپ نے پڑھنا ہے تو اس وقت آپ نے اپنا سارے کا سارا دھیان پڑھنے کی طرف لگانا ہے۔اسی طرح جب آپ نے نماز پڑھنی ہے تو اس وقت آپ کا سارے کا سارا دھیان صرف اور صرف آپ کی نماز کے اندر رہنا چاہیے۔ جس دن آپ کا پورے کا پورا دھیان نماز کی طرف آ گیا یا آپ نماز کی گہرائی میں اُترنا شروع ہو گئے آپ نے نماز کی Depth کو پالیا جان گئے اُس وقت آپ کا دل خود بخود نماز میں لگ جائے گا۔ پھر آپ کا وقت نماز میں کتنا گزرے گا آپ کو کبھی اندازہ بھی نہیں ہو سکے گا۔

آج ہم نماز میں صرف کھڑے ہوتے ہیں مگر ہمارا دھیان کسی اور سمت میں بھٹک رہا ہوتا ہے جس وجہ سے نماز میں کوئی لذت اور مزہ نہیں اسی وجہ سے نماز میں دل نہیں لگ رہا۔

حضرت محمد ﷺ کی زندگی میں جب کوئی مسئلہ درپیش ہوتا آپ نے صرف ایک عمل کیا

وہ مسئلہ چاہے آپ کی ذات کے ساتھ وابستہ ہوتا یا پورے معاشرے کے ساتھ وہ مسئلہ چاہے سماجی ہوتا معاشرتی ہوتا معاشی ہوتا انفرادی ہوتا اجتماعی ہوتا آپ یہ عمل ہر جگہ ضرور کرتے تھے۔ آپ نے اپنے تمام صحابہ کرام ﷺ کو بھی یہی درس دیا کہ آپ کی زندگی میں کوئی پریشانی، تکلیف، غم، دکھ، مصیبت بیماری آجائے تو صرف ایک ہی ایسا عمل ہے جس کے ذریعے آپ اپنی تمام پریشانیوں، تکلیفوں، غموں، دکھوں، مصیبتوں، بیماریوں کا باآسانی علاج کر سکتے ہو۔ یہ ایسا مجرب عمل ہے اس کو پوری دنیا میں ہر جگہ ہر موسم میں ہر انسان اپنے تجربے میں لاسکتا ہے۔ یہ ایسا عمل ہے جو 100% اگر ہم اپنے آخری نبی جناب محمد ﷺ کے طریقے کے مطابق کریں گے تو ہمیں بھی نتائج بالکل ویسے ہی ملیں گے جو نتائج حضرت محمد ﷺ کو ملے ہم جتنا زیادہ آپ ﷺ کے قریب ہوتے جائیں گے ویسے ویسے اللہ تعالیٰ کی مدد و نصرت ہمارے قریب ہوتی جائے گی۔

آپ ﷺ نے اپنے تمام معاملات میں جس عمل کو سب سے زیادہ اہمیت دی جس کے اہتمام کو زندگی کا لازمی جز بنایا جس عمل کو سب سے زیادہ مقام دیا جس عمل کو ایمان کا جز بتایا جس عمل کو اسلام کے لیے لازم بتایا جس عمل کے بارے میں قیامت کے دن سب سے پہلے پوچھا جائے گا جس عمل کو ہر وقت اپنے اوپر لازم کرلیا کوئی وقت ہو کوئی حالات ہوں کوئی مقام ہو گرمی ہو یا سردی دن ہو یا رات دھوپ ہو یا بارش، سفر ہو یا حضر صحت ہو یا بیماری جس مرضی حالت میں ہو یہ عمل لازمی دہرانا ہے۔ اگر یہ عمل کھڑے ہو کر نہیں کر سکتے تو بیٹھ کے کرلو بیٹھ کر نہیں کر سکتے تو لیٹ کے کرلو لیٹ کے نہیں کر سکتے تو اشاروں سے کرلو۔ یہ عمل تمہیں ہر حال میں ہر جگہ کرنا ہے چاہے تم امن کی حالت میں ہو تب بھی یہ عمل کرنا ہے چاہے تم جنگ کی حالت میں ہو تب بھی تمہیں یہی عمل کرنا ہے۔ اسی عمل میں تمہاری زندگی ہے تمہاری بقا ہے تمہاری خوشی ہے تمہارا سکون ہے۔ تمہارے لیے راحت ہے تمہارے لیے چین ہے تمہارے لیے تسکین ہے تمہارے لیے آرام ہے اسی عمل میں دونوں جہانوں کی کامیابی ہے۔ تمہارے لیے زندگی کے ہر معاملے میں اسی عمل میں راہنمائی ہے۔ تمہارے معاشرے کے ہر مسئلے کا

حل اسی عمل میں پوشیدہ ہے۔

یہ وہ عمل ہے جس میں صرف انفرادی یا معاشرتی مسائل کا حل نہیں بلکہ پوری کائنات میں جتنے انسان بستے ہیں وہ پوری کائنات میں جہاں بھی رہتے ہیں ان کے ہاں جیسا بھی موسم ہے وہاں جیسے بھی حالات ہیں یہ ایسا عمل ہے جو پوری کائنات کے تمام انسانوں کے لیے یکساں مفید ہے۔ اس عمل میں پوری کائنات کے انسانوں کی تمام پریشانیوں، تکلیفوں، غموں، دکھوں، بیماریوں کا علاج موجود ہے۔ نہ صرف علاج بلکہ علاج کے ساتھ ساتھ صحت و تندرستی کی ضمانت بھی ہے۔ اس عمل کے ذریعے پوری کائنات کے تمام انسان اپنی تمام ضروریات کو پورا کر سکتے ہیں۔ اس عمل کے ذریعے نہ صرف اپنے ملک و قوم کی بلکہ پوری کائنات کی تمام حاجات کو پورا کیا جا سکتا ہے۔

میرے علم کے مطابق پوری کائنات میں یہ واحد ایک ایسا عمل ہے جو ہر وقت ہر جگہ ہر علاقے میں ہر موسم میں یکساں مفید ہے۔ اس عمل کے ذریعے پوری کائنات میں بنا تفریق ہر انسان نفع اُٹھا سکتا ہے۔ اس عمل کے ذریعے ہر انسان ہر جگہ اپنی ضرورت کے مطابق فائدہ اٹھا سکتا ہے۔ کیونکہ پوری کائنات میں واحد یہ ایک ایسا عمل ہے جس کو ہم ہر لحاظ سے پرکھ سکتے ہیں۔ چاہے کوئی مذہب پہ یقین رکھتا ہے یا نہیں رکھتا پوری دنیا میں واحد یہی ایک ایسا عمل ہے جس کو کوئی مسلم ہو یا غیر مسلم ہر کوئی پرکھ سکتا ہے۔ ہر کوئی عملی طور پر جان سکتا ہے اس میں کوئی ایسی چیز نہیں جو آج کے اس دور کے انسان کو سمجھ نہ آسکے۔

یہ وہ واحد عمل ہے جس کو اس کائنات کے سب سے عظیم انسان جنابِ محمد ﷺ نے اُس وقت حاصل کیا جب آپ اس کائنات کے خالق و مالک کے حکم سے مکہ کی وادی سے سدرۃ المنتہی تک رات کے ایک وقت میں پہنچے۔ جب آپ نے اس کائنات میں آنے والے تمام پیغمبروں رسولوں نبیوں کی مسجد اقصیٰ قبلہ اول میں امامت کروائی جہاں سے آپ نے سفر کر کے جنت اور دوزخ کے حالات کو دیکھا اللہ تعالیٰ نے آپ کو یہ عمل تحفے کے طور پر دیا۔ اس عمل کو مومن کی معراج کہتے ہیں۔ یہ عمل الصلوٰۃ یعنی نماز کہلاتا ہے۔

الصلوۃ التہجد

صلوٰۃ وہ عمل ہے جس کو دن میں پانچ وقت فجر، ظہر، عصر، مغرب، عشاء کے نام سے ادا کیا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ یہ وہ عمل ہے جس کو جب سب لوگ نیند کی وادی میں چلے جاتے ہیں رات مکمل طور پر کائنات کی ہر چیز کو اپنے گہرے اندھیرے سے ڈھانپ لیتی ہے تب کچھ لوگ اپنے نرم گرم بستروں سے اپنے پہلوؤں کو جدا کر کے گرمی اور سردی سے لاپروا ہو کر ٹھنڈے و گرم پانی سے وضو کر کے اپنے رب کے حضور کھڑے ہو جاتے ہیں اور رات کے اس پہر جب لوگ نیند کے مزے لے رہے ہوتے ہیں، یہ لوگ اس عمل کے ذریعے اپنے خالق و مالک کو راضی کرنے کی کوشش کر رہے ہوتے ہیں۔ اس عمل کے ذریعے یہ لوگ اپنے اندر اس کائنات کی سب سے بڑی Positive ذات سے Positivity لے رہے ہوتے ہیں۔ اس وقت کی کیفیت کو کچھ دیر سکون سے ٹھہر کر سمجھنے کی کوشش کیجئے۔ جب اس پوری کائنات کا خالق و مالک ہمارا پروردگار اپنے عرش سے پہلے آسمان پر یعنی آسمانِ دنیا پر آجاتا ہے اور پھر یہ صدا لگاتا ہے کون ہے جو اپنے خالق و مالک سے کچھ لینا چاہتا ہے مانگو جو لینا چاہتے ہو اس وقت صدائیں بلند ہوتی ہے مانگو کیا مانگتے ہو کون ہے جو زندگی چاہتا ہے اس کو اس کا رب زندگی دے گا کون ہے جو صحت چاہتا ہے اس کو اس کا خالق و مالک صحت و تندرستی دے گا کون ہے جو عزت چاہتا ہے تمہارا خالق و مالک تمہیں عزت دے گا کون ہے جو رزق چاہتا ہے تمہارا خالق و مالک تمہیں رزق کے خزانے دے گا کون ہے جو علم لینا چاہتا ہے تمہارا خالق و مالک تمہیں علم کے خزانے دے گا کون ہے جو بخشش و مغفرت لینا چاہتا ہے تمہارا خالق و مالک تمہیں بخشش و مغفرت دے گا کون ہے جو مقام و مرتبہ چاہتا ہے تمہارا خالق و مالک تمہیں دونوں جہانوں میں مقام و مرتبہ دے گا کون ہے جو اپنے رب سے اپنے خالق و مالک سے جو

جو کچھ لینا چاہتا ہے تم مانگتے جاؤ تمہارا رب تمہارا خالق و مالک تمہیں ہر وہ چیز عطا کرے گا۔ تمہارے صرف مانگنے میں دیر تھی تمہارے خالق و مالک کے دینے میں کوئی دیر نہیں ہے۔ مانگو جو دنیا چاہے گا تمہارا خالق و مالک اسے دنیا دے گا جو آخرت مانگے گا تمہارا خالق و مالک اسے آخرت دے گا۔ اور جو دنیا و آخرت مانگے گا تمہارا خالق و مالک اسے دنیا و آخرت دونوں دے گا۔

الغرض پوری کائنات میں جو انسان جو کچھ لینا چاہتا ہے جو کچھ پانا چاہتا ہے جو کچھ اس کی ضرورت ہے۔ وہ اپنی ضرورت کے مطابق اپنے خالق و مالک سے مانگے ضرور بہ ضرور اُس کا خالق و مالک اسے ہر وہ چیز دے گا جس کا وہ اپنے خالق و مالک سے سوال کرے گا۔ یہ تہجد کا وقت ہے جب خالقِ کائنات آسمان دنیا پر آجاتے ہیں اور ہر رات آسمانِ دنیا پر آکر ندا لگائی جاتی ہے۔ مانگ لو جو کچھ مانگنا چاہتے ہو جو کچھ لینا چاہتے ہو تمہارا خالق و مالک تمہارے لیے ہر چیز کے خزانے لے کر آسمانِ دنیا پر آگیا ہے۔ اے دنیا میں رہنے والو! آجاؤ اٹھ جاؤ مانگ لو جو کچھ مانگنا چاہتے ہو۔

مگر افسوس صد افسوس کہ پوری کائنات کے لوگ پریشان ہیں، اداس ہیں، دکھی ہیں مجبور ہیں بیماریوں میں مبتلا ہیں جہاں سے سب کچھ ملنا ہے جہاں پر پریشانیاں اداسیاں دکھ مجبوریاں بیماریاں تکالیف ختم ہوتی ہیں جہاں پر ان تمام کا علاج موجود ہے۔ وہاں پر کوئی جانا نہیں چاہتا۔ جہاں بنا کسی دوا کے بنا کسی غرض کے بنا کسی لالچ کے بنا دولت کے تمام مسائل کا حل موجود ہے افسوس وہاں کوئی بھی جانا نہیں چاہتا۔ وہاں سے کوئی بھی اپنے مسائل حل کرنا نہیں چاہتا وہاں سے کوئی بھی اپنی پریشانی حل کروانا نہیں چاہتا وہاں سے کوئی بھی اپنے لیے آسانیاں نہیں لینا چاہتا۔

آج پوری دنیا کے لوگ پریشان ہیں دکھی ہیں غمزدہ ہیں مگر کوئی بھی وہاں سے اس کا علاج نہیں کروانا چاہتے جہاں کوئی دوا نہیں جہاں کوئی پیسہ نہیں لیا جاتا۔ جہاں سے 100% فی صد علاج ہو جاتا ہے۔

وہ عمل پوری کائنات میں صرف نماز ہے۔ جس کے ذریعے اس کائنات کی تمام پریشانیاں ختم ہوسکتی ہیں۔ اس عمل کے ذریعے نہ صرف معاشرتی معاشی سماجی انفرادی اجتماعی بلکہ روحانی نفسانی دماغی جسمانی تمام پریشانیوں تکلیفوں اور بیماریوں کا بھی شافی علاج کیا جاسکتا ہے۔

نمازِ تہجد نبی کریم رؤف رحیم ﷺ پر ادا کرنا لازمی تھی تاکہ اس نماز کے ذریعے آپ ﷺ اللہ تعالیٰ کے سب سے زیادہ قریب ہو جائیں۔ آپ کے درجات بلند ہوں۔ نمازِ پنجگانہ کے علاوہ نبی کریم ﷺ کو نمازِ تہجد بھی باقاعدگی کے ساتھ ادا کرنے کا حکم دیا گیا تھا۔ نمازِ تہجد مسلمانوں کے لیے مستحب اور بڑی فضیلت والی نماز ہے۔ اسی نماز کے متعلق اللہ تعالیٰ نے قرآن مجید میں سورت بنی اسرائیل کی آیت نمبر 79 میں ارشاد فرمایا:

﴿ وَ مِنَ الَّيْلِ فَتَهَجَّدْ بِهٖ نَافِلَةً لَّكَ عَسٰٓى اَنْ يَّبْعَثَكَ رَبُّكَ مَقَامًا مَّحْمُوْدًا ﴾ (بنی اسرائیل:79)

''اور رات کو تہجد ادا کیجیے یہ آپ کے لیے زائد ہے ممکن ہے کہ آپ کا رب آپ کو مقام محمود پر فائز کرے۔''

اللہ تعالیٰ نے سورت الزمر کی آیت نمبر 9 میں ارشاد فرمایا:

﴿ اَمَّنْ هُوَ قَانِتٌ اٰنَآءَ الَّيْلِ سَاجِدًا وَّقَآئِمًا يَّحْذَرُ الْاٰخِرَةَ وَيَرْجُوْا رَحْمَةَ رَبِّهٖ قُلْ هَلْ يَسْتَوِى الَّذِيْنَ يَعْلَمُوْنَ وَالَّذِيْنَ لَا يَعْلَمُوْنَ اِنَّمَا يَتَذَكَّرُ اُولُوا الْاَلْبَابِ ﴾ (الزمر:9)

''کیا یہ بہتر ہے یا جو رات کے اوقات قیام وسجدہ میں عبادت گزارتا ہے۔ آخرت سے ڈرتا ہے اور اپنے رب کی رحمت کا اُمیدوار ہے کہہ دیجیے کیا جاننے والے اور نہ جاننے والے دونوں برابر ہوسکتے ہیں۔ مگر ان باتوں سے سبق وہی حاصل کرتے ہیں جو عقل مند ہیں۔''

سیّدنا جابر رضی اللہ عنہ روایت کرتے ہیں کہ نبی کریم ﷺ نے ارشاد فرمایا:

''رات میں ایک ساعت ایسی ہوتی ہے جو کسی مسلمان کو مل جائے اور وہ اس میں

اللہ تعالیٰ سے دنیا و آخرت کی کوئی بھلائی مانگے تو اللہ تعالیٰ اسے دے دیتا ہے اور ایسا ہر رات کو ہوتا ہے۔" (صحیح مسلم کتاب صلوٰۃ المسافرین رقم 757)

نبی کریم ﷺ نے ارشاد فرمایا:

"میرے پاس جبریل امین علیہ السلام آئے اور کہنے لگے اے محمد ﷺ خواہ کتنا ہی آپ زندہ رہیں آخر ایک دن مرنا ہے اور جس سے چاہیں کتنی ہی محبت کریں آخر ایک دن جدا ہونا ہے اور آپ جیسا بھی عمل کریں اس کا بدلہ ضرور ملنا ہے اس میں کوئی تردد نہیں کہ مومن کی شرافت تہجد کی نماز میں ہے اور مومن کی عزت لوگوں سے استغنا یعنی بے نیازی برتنے میں ہے۔" (مستدرک حاکم 4/324-325 امام ذہبی نے اسے "صحیح" اور منذری نے "حسن" کہا ہے)

سیدنا عبداللہ بن سلام رضی اللہ عنہ روایت کرتے ہیں کہ نبی کریم ﷺ نے ارشاد فرمایا:

"اے لوگو! آپس میں کثرت سے سلام کرو، کھانا کھلاؤ صلہ رحمی کرو، رات کو نماز پڑھو جب کہ لوگ سو رہے ہوتے ہیں اور جنت میں سلامتی کے ساتھ داخل ہو جاؤ۔" (سنن ترمذی کتاب صفة القیامة رقم 2485 سنن ابن ماجه رقم 3251)

امام ابن قیم رحمہ اللہ فرمایا کرتے تھے:

"نماز تہجد حفظ صحت کے اسباب میں سے سب سے زیادہ نفع بخش کئی ایک دیرپا بیماریوں کو بہت زیادہ روکنے والی اور جسم، روح اور دل کے لیے بہت زیادہ نشاط بخشنے والی ہوتی ہے۔" (زاد المعاد 4/248)

نبی کریم رؤف رحیم ﷺ تہجد کی نماز میں کبھی تیرہ رکعات کبھی گیارہ رکعات کبھی نو رکعات کبھی سات رکعات ادا کیا کرتے تھے۔ تہجد کی نماز آپ ﷺ دو دو رکعتیں کر کے ادا کرتے تھے۔ آپ ﷺ تہجد کی نماز میں لمبی لمبی سورتیں پڑھا کرتے تھے۔

نمازِ تہجد کے میڈیکل فوائد

آج کی ماڈرن میڈیکل سائنس بتاتی ہے کہ نصف رات کے بعد جاگنے سے انسانی جسم کے اندر بے شمار تبدیلیاں رونما ہوتی ہیں۔ نصف رات کے گزرنے کے بعد اور سحری سے پہلے کے اوقات اپنے اندر اَن گنت فوائد حکمتیں مصلحتیں چھپائے ہوئے ہیں۔

ماہر نفسیات نے مایوسی ڈپریشن کے مریضوں پر یورپ میں ایک تجربہ کیا، اس نے مایوسی و ڈپریشن کے مریضوں کو تہجد کے وقت جگانا شروع کیا۔ یہ مریض اُٹھتے ہی اپنے ہاتھوں منہ ناک چہرے پاؤں کو دھوتے اور ہاتھوں کو گیلا کر کے اپنے سَر اور کانوں پر پھیر لیتے تھے یہ تمام کے تمام مریض غیر مسلم تھے۔ پھر یہ لوگ کچھ وقت کے لیے اپنے ہاتھوں کو پہلے اپنے دل سے اوپر اُٹھاتے اور پھر ہاتھوں کو اپنے دل کے اوپر باندھ لیتے اور لمبا وقت اسی حالت میں رہتے ہوئے اپنے پیدا کرنے والے سے من ہی من میں باتیں کرتے پھر اپنی کمر کو جھکا کر اپنے ہاتھوں کو گھٹنوں پر رکھ کر اتنا وقت ہی ایسے جھکے ہوئے رہتے جتنا وقت کھڑے ہوئے گزارہ تھا پھر واپس اپنی کمر کو سیدھا کر کے اپنی پیشانی کو زمین کے اوپر رکھ کر اپنے کولہوں کو اوپر اُٹھا کر اتنا وقت اسی حالت میں گزارتے جتنا وقت کھڑے ہو کر اور جھک کر گزارہ تھا اس عمل کو رات میں ہر شخص اپنی طاقت قوت اور خوشی کے مطابق دہراتا تھا اور پھر سورج نکلنے تک یہ لوگ مختلف کاموں میں مصروف رہتے تھے۔ یہ معمول ان لوگوں نے 4 ماہ تک اپنایا چار ماہ گزرنے کے بعد یہ لوگ ناقابلِ یقین حد تک اپنے آپ کو بہتر محسوس کر رہے تھے نا صرف مایوسی و ڈپریشن سے نکل گئے بلکہ ان کے بدن اور چہروں میں واضح فرق محسوس ہونا شروع ہو گیا تھا چینی محققین کے مطابق صبح تہجد کے وقت توانائی بدن کے اندر داخل ہوتی ہے۔ چینی طریقہ علاج ایکوپنکچر کے ماہر ڈاکٹر ایم ٹی شاد اپنی تحقیق میں بتاتے ہیں:

''ایکوپنکچر سائنس میں مڈڈے اور مڈنائٹ Midday Midnight Law کو معالجہ میں بڑی اہمیت حاصل ہے جسے ہم قانون نصف النہار ونصف الیل کہہ سکتے ہیں اس قانون کے مطابق توانائی جسم انسان کے ایک چینل سے دوسرے چینل میں ایک مربوط ترتیب کے ساتھ ساتھ رواں دواں رہتی ہے۔ اسی قانون کی روح سے توانائی رات 3 بجے یعنی وقتِ تہجد پھیپھڑوں کے چینل LU میں داخل ہوتی ہے۔ اور وہاں پر صبح 5 بجے وقت فجر تک قیام کرتی ہے یعنی توانائی کا نمو انہی اوقات میں ہوتا ہے جو کہ ہمارے دینِ حنیف کے مطابق بابرکت اوقات میں ہے۔ ان اوقات میں اُٹھ کر نمازِ تہجد ادا کرنے کے لیے بے حد تلقین ہے۔

اسی بات کو آج سے 1439 سال پہلے پیارے پیغمبر جناب محمد ﷺ نے ارشاد فرمایا تھا جس کو حضرت عمرو بن عنبسہ رضی اللہ عنہ روایت کرتے ہیں کہ

''وہ وقت جب کہ اللہ تعالیٰ اپنے بندے کے زیادہ قریب ہوتا ہے وہ ساعت پچھلی رات کے درمیان ہے۔''

دوسری جگہ ارشاد فرمایا: ''اللہ تعالیٰ تہجد کے وقت آسمانِ دنیا پہ آجاتا ہے۔''

ابو امامہ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ نبی کریم ﷺ سے جب عرض کیا گیا کہ کونسی دعا زیادہ قبول ہوتی ہے تو آپ ﷺ نے فرمایا تھا: ''آخری رات کے وقت کی گئی دعا۔'' (ترمذی)

انہی ساعات میں ہم اپنی جسمانی روحانی نفسانی طاقت کو بڑھا سکتے ہیں۔ یہی توانائی کے حاصل کرنے کا سب سے بہترین وقت ہے۔ جب انسان اپنی ضروریات کی چیز کو اپنے خالق و مالک سے حاصل کرسکتا ہے۔ یہی وہ وقت ہے جس کو قرآن و حدیث میں واضح بتلایا گیا ہے۔ جس کے متعلق آج کی ماڈرن میڈیکل سائنس بھی بتلاتی ہے کہ توانائی حاصل کرنے کے لیے جو سب سے بہترین وقت ہے وہ تہجد یعنی صبح 3 بجے سے لے کر 5 بجے کے قریب تک کا ہے۔ اس وقت جب رات کا اندھیرا چھا جاتا ہے نصف رات سے زیادہ گزر چکی ہوتی ہے لوگ نیند کے مزے لے رہے ہوتے ہیں اس وقت انسان جب اٹھتا ہے، تو چاروں طرف پھیلی ہوئی پرسکون فضا اس کے اندر کے انسان کو اپنے جیسا پرسکون کرنے کی

کوشش کرتی ہے۔اس وقت ماحول میں سب سے بہترین لہریں Rediations کہاں سے آجاتی ہیں؟ یہ توانائی اس وقت کہاں سے آتی ہے اور انہی اوقات میں کیوں آتی ہے، اس کے آنے کا یہی وقت کیوں ہے۔غور کرنے سے پتا چلتا ہے کہ رات کے اس حصے میں جو تہجد کا وقت ہے اللہ تعالیٰ خود آسمانِ دنیا میں تشریف لے آتے ہیں اور جب اللہ تعالیٰ خود آسمانِ دنیا میں جلوہ فروز ہو گئے تو ان کے آتے ہی توانائی کے سارے خزانے جو کہ اللہ تعالیٰ کے قبضہ قدرت میں ہیں وہ بدن ہوتے ہیں ار یہ خزانے اسی کو زیادہ ملے گئے جو ان کو حاصل کرنے کی کوشش کریئنگا۔ اور جو کوشش نہیں کرتا اس کو بھی ان خزانوں میں سے جو رب تعالیٰ زمین والوں کے لیے صبح تہجد کے وقت نازل فرماتا ہے کچھ نہ کچھ حصہ مل جاتا ہے یہ وہی حصہ ہے جس کو ہم محسوس کرتے ہیں جب ہم سارا دن کے کام کاج کر کے تھکن بے چینی بے سکونی درد تکلیف اذیت میں مبتلا ہو جاتے ہیں اور جب ہم رات کو آرام کر لیتے ہیں تو صبح جب اٹھتے ہیں ہمارا بدن ہلکا پھلکا ہشاش بشاش تر وتازہ چاک وچوبند ہو جاتا ہے یہ سب کچھ اُسی توانائی کی وجہ سے ممکن ہوا جیسے رات تہجد کے وقت جب اللہ سبحانہ وتعالیٰ آسمانِ دنیا پہ آ کر زمین والوں کے لیے نازل کر کے گیا تھا۔

تہجد کے وقت اُٹھنا ہمیں صحت مند تر وتازہ ہشاش بشاش کرنے کے ساتھ ساتھ ہمارے جسمانی روحانی نفسانی ان گنت فوائد کا بھی ذریعہ بنتا ہے اس وقت میں جسمانی توانائی، فرحت، تسکین قلب، اطمینان، چین، آرام، راحت سکون مہیا کرتے ہے۔ یہ وقت ہمارے لیے جسمانی فوائد کے ساتھ ساتھ روحانی فرحت اور اطمینانِ قلب کا بھی ذریعہ ہے۔ اس وقت ہماری روح بہت زیادہ طاقت قوت فرحت تسکین اطمینان چین حاصل کرتی ہے کیونکہ روح جہاں سے آئی ہے یہ وقت اس روح کی مکمل غذا کو زمین والوں کے لیے اتارنے کا ہے۔اسی وقت آج کی میڈیکل سائنس جس کو توانائی کہہ رہے ہے یہ حقیقت میں روح کی غذا ہے کیونکہ جیسے روح نظر نہیں آتی اسی طرح سے اُس کی غذا بھی نظر نہیں آتی اور اس وقت جس کو سائنس کہتی ہے کہ لامحدود توانائی زمین والوں کے لیے اُترتی ہے یہ توانائی ہی حقیقت میں اللہ تعالیٰ کی رحمت ہے۔جس کو ہر رات اللہ تعالیٰ زمین والوں کے لیے تہجد کے وقت نازل

فرمانے کے لیے جلوہ افروز ہوتے ہیں۔

تہجد کے وقت پوری فضا میں جو سکون، چین، آرام، تسکین، اطمینان پھیلا ہوتا ہے جو انسان اس وقت جاگ جائے گا تو ان تمام کو اپنے بدن میں منتقل کر سکتا ہے۔ ان تمام کو با آسانی ہر انسان تہجد کے وقت لے سکتا ہے۔

تہجد کے وقت جب سب لوگ نیند کے مزے لے رہے ہوں اس وقت جو انسان اپنی نیند کو قربان کر کے اپنے خالق و مالک کے سامنے کھڑا ہوتا ہے تو سائنس بتاتی ہے جو انسان جیسا عمل کرے گا اس کو ویسا ہی ردعمل ملتا ہے اور جب یہ انسان اپنے تمام رابطوں کو ختم کر کے اپنے خالق و مالک کی طرف متوجہ ہوا ہے تو یقیناً اس کا خالق و مالک بھی اپنی پوری کی پوری توجہ کے ساتھ اپنے بندے کی طرف متوجہ ہو جاتا ہے۔ اب یہ انسان جتنی دیر بھی اپنے خالق و مالک کے سامنے کھڑا رہے گا، بات چیت کرتا رہے گا، اللہ تعالیٰ اس وقت تک اس انسان کے ساتھ متوجہ رہے گا۔

تہجد کے وقت ہر چیز نکھر جاتی ہے، ہر چیز اپنی اصل کی طرف لوٹتی ہے۔ انسان کی روح بھی اس وقت اپنے آپ کو نکھارنے کے لیے مچل رہی ہوتی ہے۔ وہ اپنے اندر کی طاقت و قوت کو بڑھانے کے لیے بے قرار ہو رہی ہوتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ ہر انسان ساری رات جاگنے کے بعد ساری رات گناہوں میں گزارنے کے بعد ساری رات عیش و عشرت میں گزارنے کے بعد اللہ تعالیٰ کی نافرمانی اور سرکشی کرنے کے بعد جیسے ہی اس وقت میں داخل ہوتا ہے تو اس انسان کے اعصاب جواب دینا شروع کر دیتے ہیں جو جسم رات بھر ناچتے گاتے اچھلتے کودتے گزر رہا تھا اب اُس پر تھکن کے آثار نمایاں ہو رہے ہیں۔ بدن میں نقاہت بڑھ جاتی ہے۔ آنکھوں میں غنودگی چھانی شروع ہو جاتی ہے اس کی سب سے بڑی وجہ یہ ہے کہ شیطان مردود جان چکا ہوتا ہے کہ اگر یہ انسان اس وقت جاگتا رہا اس کو ہوش و حواس باقی رہا اور یہ غلطی سے بھی اپنے خالق و مالک کی طرف متوجہ ہو گیا تو خالقِ کائنات نے اس انسان کی ساری غلطیوں، گناہوں، لغزشوں، برائیوں کو معاف کر کے نیکیوں میں بدل دینا ہے۔ اس لیے شیطان یہ بھی نہیں چاہتا یہ انسان اس وقت صرف جاگ ہی رہا ہو۔

نمازِ جمعہ

جمعہ کے لغوی معنی ایک جگہ جمع ہونا ہے۔

زمانہ جاہلیت میں ایک جگہ جمع ہونے کو "عروبہ" کہتے تھے۔

اسلام نے اس کا نام جمعہ اس لیے رکھا کہ تمام علاقے کے مسلمان ایک مخصوص دن میں مخصوص وقت میں اپنے تمام کاروبارِ زندگی کو چھوڑ کر اپنی تمام مصروفیات کو ختم کر کے اپنے سارے کام کاج روک کر ہر طرح کی فکروں کو چھوڑ کر ایک جگہ جمع ہو کر ایک ساتھ مل کر اپنے خالق و مالک کی مقدس بارگاہ میں حاضر ہو کر اُس کے فرامین کو سنیں، اس کی باتوں کو سمجھیں اور پھر سب لوگ ایک ساتھ مل کر اس کو ماننے کے لیے اُس کے سامنے جھک جائیں۔ اور سب لوگ مل کر ایک دوسرے کے حالات و واقعات سے باخبر ہوں تمام اجتماعی فیصلے کئے جائیں۔ ایک دوسرے کے دکھ درد کو سمجھا جائے اور سب مل کر ایک دوسرے کے مسائل کو حل کرنے کے لیے اپنی اپنی استطاعت کے مطابق مدد کریں۔

پوری کائنات میں صرف یہی ایک واحد عمل ہے جس کے ذریعے ہم پوری کائنات کے تمام انسانوں کی تمام مشکلات کو پریشانیوں کو تکلیفوں کو غموں کو دُکھوں کو بیماریوں کو مسائل کو حل کر سکتے ہیں مگر آج افسوس صد افسوس کہ جن کے پاس ہر مسئلے کا حل تھا وہی اس سے بے خبر بیٹھے ہیں۔ وہ جانتے ہی نہیں کہ ان کے پاس اس دنیا کے تمام مسائل کا حل ہے مگر وہ اوروں کے دَر پر اپنی پریشانیوں کو بیان کر رہے ہیں وہ اوروں کے دَر پر اپنی مشکلات کا حل تلاش کر رہے ہیں وہ اوروں سے اپنے مسائل حل کروانے کی کوشش کر رہے ہیں مگر یہ کبھی ممکن نہ ہوگا کیونکہ اس کائنات میں جو چیز جہاں کے لیے بنی ہے جب تک وہی چیز وہاں پر نہیں آئیگی تب تک کوئی انسان اپنی مشکلات تکلیفوں، غموں، دکھوں بیماریوں پریشانیوں سے چھٹکارا

حاصل نہیں کر سکتا۔

اس کائنات کے بنانے والے نے طریقہ بتا دیا ہے اب جو کوئی بھی اس طریقے کو سمجھ کر عمل کرنا شروع کر دے گا وہ اپنی ضرورت کو پورا کر لے گا۔ طریقہ اور راستہ صرف ایک ہے اس کے بنا کوئی انسان اپنی منزل تک نہیں پہنچ پائے گا۔

اس کائنات کے بنانے والے نے اپنے کلام میں فرمایا:

''اے ایمان والو! جمعہ کے دن نماز کی اذان دی جائے تو تم اللہ کے ذکر کی طرف دوڑ پڑو۔ خرید و فروخت چھوڑ دو۔ یہ تمہارے حق میں بہت ہی بہتر ہے اگر تم جانتے ہو۔'' [الجمعہ : 9]

اس جمعے کے متعلق تاریخ میں آتا ہے کہ دنوں کی ابتدا جمعۃ المبارک سے ہوئی۔

اسلامی کیلنڈر کے مطابق دنوں کی ابتدا ''جمعۃ المبارک'' سے ہے یہودی کیلنڈر کے مطابق دنوں کی ابتدا ''السبت'' ہفتہ سے ہے عیسائی کیلنڈر کے مطابق دنوں کی ابتدا ''یوم الاحد'' یعنی اتوار سے ہے۔

آج کے دور میں ہم لوگ اپنی اسلامی روایات کو فراموش کر چکے ہیں۔ اور ہمارے سارے کا سارا کلچر اور ثقافت غیر مسلموں کے طرزِ زندگی والا بن چکا ہے۔ ہم لوگ جنابِ محمد ﷺ کے نقشِ قدم سے مکمل طور پر ہٹ گئے اور یہود و نصاریٰ جو ملعون مغضوب اور ضالین ہوئے ہیں ان کی نقالی اور مشابہت میں لگ گئے۔ ہم نے اپنے دنوں کا آغاز یہودی طرزِ زندگی سے اُن کے کیلنڈر کے مطابق ہفتہ سے کر لیا اور تعطیل یعنی ہفت روزہ چھٹی ہم نے عیسائیوں کی طرز زندگی سے ان کے کیلنڈر کے مطابق ''اتوار'' کو شروع کر لی ہے۔

ہم اس کائنات میں سب سے آخر میں آئے ہیں مگر ہماری فضیلت اور مرتبہ ہم سے پہلے آنے والی تمام اُمتوں سے بڑھ کر ہے۔ اسی کے بارے میں نبی کریم رؤف رحیم جنابِ محمد ﷺ نے فرمایا:

''ہم سب اُمتوں کے بعد دنیا میں آئے ہیں لیکن قیامت کے دن سب سے

آگے ہوں گے۔ بات صرف اتنی ہے کہ انہیں اللہ کی کتاب (تورات، زبور، انجیل) ہم سے پہلے مل گئی پھر یہی جمعے کا دن ان کے لیے بھی مقرر ہوا تھا لیکن انہوں نے اس کے متعلق بھی اختلاف کیا اور ہمیں اللہ تعالیٰ نے یہ دن بتلا دیا تو سب لوگ ہم سے پیچھے رہ گئے یہودیوں کا دن کل اور عیسائیوں کا دن پرسوں ہے۔'' [صحیح بخاری: 876]

سیدنا ابوہریرہ رضی اللہ عنہ سے مروی ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا:

''یقیناً جمعہ المبارک میں ایک گھڑی ایسی ہوتی ہے کہ اس میں کوئی مسلمان اللہ عزوجل سے کسی بھی بھلائی و خیر کا سوال کرے گا تو وہ اس کو وہی چیز عطا کر دے گا اور یہ گھڑی بہت تھوڑی دیر ہوتی ہے۔'' [صحیح مسلم: 852]

نبی کریم رؤوف رحیم جناب محمد صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا:

''میرے پاس جبریل امین علیہ السلام آئے اور ان کے ہاتھ میں ایک سفید آئینہ تھا۔ جس میں ایک سیاہ داغ تھا۔ میں نے کہا جبریل علیہ السلام یہ کیا ہے؟ انہوں نے کہا کہ یہ جمعہ ہے۔ جسے آپ کے رب نے آپ پر پیش کیا ہے تاکہ یہ آپ اور آپ کے بعد آپ کی قوم کے لیے عید کا دن ہوگا۔ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: ہمارے لیے اس میں کیا ہے؟ انہوں نے جواب دیا کہ اس میں آپ کے لیے خیر و بھلائی ہے۔ اس میں ایک گھڑی ایسی ہے کہ اس میں جو شخص اپنے رب سے خیر و بھلائی کا سوال کرے گا جو اس کی قسمت میں لکھی ہوئی ہو تو وہ اسے ضرور عطا کرتا ہے اور اگر وہ اس کی قسمت میں نہ لکھی ہوئی ہو تو اس کے لیے اس سے کہیں زیادہ بڑی خیر کو ذخیرہ کر دے گا یا اگر وہ اس گھڑی میں کسی ایسے شر سے سے پناہ طلب کرے جو اس پر لکھا جا چکا ہے تو وہ اسے اس سے ضرور پناہ دیتا ہے اور اگر وہ اس پر نہ لکھا ہوا ہو تو اسے اس سے بھی بڑے کسی شر سے بچا لیتا ہے۔ میں نے کہا یہ سیاہ داغ کیا ہے؟ تو انہوں نے کہا کہ یہ قیامت ہے جو جمعہ کے دن قائم ہوگی۔

[حسن لغیرہ عند البانی۔ ابن ابی الدنیا۔ الطبرانی فی الاوسط]

نمازِ عیدین

اللہ تعالیٰ نے اس کائنات میں بسنے والے انسانوں کے لیے ایک ایسا عمل پسند کیا جس میں تمام انسانوں کو سال میں دو مرتبہ اپنے گھروں سے نکال کر ایک کھلے میدان میں جمع کیا تا کہ تمام لوگ اپنی تمام مصروفیات سے فارغ ہو کر اپنے تمام مشاغل کو چھوڑ چھاڑ کر ایک جگہ جمع ہو جائیں جہاں یہ تمام لوگ مل کر اپنے رب کے حضور حاضر ہو کر اپنے لیے اپنی قوم کے لیے اپنے ملک کے لیے بلکہ اپنی پوری کائنات میں جتنے مسائل پریشانیاں دکھ غم مصائب مشکلات بیماریاں تکلیفیں ہیں سب مل جل کر اپنے رب سے ان کے متعلق سوال کریں۔ اپنے رب کے سامنے رو رو کر اپنی ان تمام پریشانیوں کا حل تلاش کرے۔ اپنے لیے اپنی قوم کے لیے اپنے ملک کے لیے بلکہ پوری کائنات کے تمام انسانوں کے لیے لیے اپنے رب سے خیر و بھلائی سکھ راحت چین آرام سکون طلب کرے۔ سب کے لیے خوشیاں طلب کرے۔ یہ ایک واحد ایسا عمل ہے جب سب انسان ایک دوسرے سے تمام گلے شکوے بھول کر ساری رنجشیں چھوڑ کر اپنے دل کی تمام لذتوں کو فراموش کر کے ایک دوسرے کو گلے لگاتے ہیں سب سے پیار اور خوشی سے ہنستے مسکراتے ہوئے ملتے ہیں۔ اس وقت سب لوگ اپنے اندر کی تمام باتوں کو بالائے طاق رکھ کر صرف خوشی سکون آرام راحت تسکین ایک دوسرے کو تقسیم کرتے ہیں۔ یہی وہ موقع ہوتا ہے جب ہم اللہ تعالیٰ کے اس عمل کے ثمرات کو اپنی کھلی آنکھوں سے دیکھ سکتے ہیں۔

عیدین ملتِ اسلامیہ میں نظمِ اجتماعی کی کڑیوں میں ایک اہم کڑی ہے۔ اللہ تعالیٰ نے اُمتِ مسلمہ کو ہمیشہ اجتماعیت پر قائم رکھا ہے۔ جس کو ہم نمازِ باجماعت کی صورت میں نمازِ جنازہ کی صورت میں نمازِ جمعہ کی صورت میں نمازِ استسقا کی صورت میں نمازِ خوف کی صورت

میں نمازِ عیدین کی صورت میں روزہ کی صورت میں زکوۃ کی صورت میں صدقہ کی صورت میں حج کی صورت میں حتیٰ کہ اسلام کے جس رکن کی بھی بات کرو گے اس میں ہمیں صرف اجتماعیت کا عنصر ہی نظر آئے گا۔ کیونکہ نظمِ جماعت ہی میں قوت و طاقت ہوتی ہے جبکہ اشتات وانتشار میں قوت و طاقت کا شیرازہ بکھر جاتا ہے۔ اسلامی اجتماعیت انسانی فطرت کی عکاسی اور معبودِ حقیقی کی صحیح عبودیت کی مکمل آئینہ دار ہے اور اس کائنات کے تمام انسانوں کی کامیاب زندگی کا اصل اور صحیح اور سیدھا راستہ جو ہر انسان کو اپنے خالق و مالک کی طرف لے جانے کے لیے کامل و اکمل ترجمان ہے۔ اسی وجہ سے ہم ہر نماز میں جو یہ آیت پڑھتے ہیں:

﴿ إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ. ﴾

''ہم تیری ہی عبادت کرتے ہیں اور تجھ ہی سے مدد مانگتے ہیں۔''

اس میں جمع کے صیغوں سے ہی جھلک نظر آتی ہے۔ امت مسلمہ کے لیے کامیابی و کامرانی اللہ تعالیٰ نے جماعت میں رکھی ہے۔ اسی میں ہماری زندگی اور بقا کا راز چھپا ہوا ہے۔ اگر ہم جماعت کے فلسفے کو گہرائی میں جا کر سمجھنے کی کوشش کریں تو پتا چلتا ہے کہ اللہ تعالیٰ ہماری جماعت کو مضبوطی اور آپس کے پیار و محبت کے ذریعے پوری کائنات کے انسانوں کے لیے یہ سبق دینا چاہتا ہے کہ اگر تم بھی آپس میں پیار و محبت سے اخوت و بھائی چارہ سے آپس میں ایک دوسرے کے قریب آنا چاہتے ہو تو اس کا صرف ایک طریقہ ہے اور وہ ہے اللہ تعالیٰ کا عطا کیا ہوا تحفہ جس کو اللہ تعالیٰ نے معراج کے موقع پر اپنے نبی جناب محمد ﷺ کو آسمانوں پر بلا کر دیا تھا۔ یہی وہ عملِ واحد ہے جس کے ذریعے ہم اس کائنات کے تمام مسائل مصائب پریشانیاں مشکلات تکلیفوں غموں دکھوں بیماریوں کا علاج کر سکتے ہیں۔ صرف اس ایک عمل کے ذریعے ہم وہ سب کچھ حاصل کر سکتے ہیں۔ جس کی آج ہر انسان کو ضرورت ہے۔

مگر افسوس صد از افسوس کہ آج مسلمانوں کی ایک بہت بڑی تعداد اس حقیقت کو فراموش کر بیٹھی وہ اللہ تعالیٰ کی حکمتوں کو جان نہ سکی انہوں نے اللہ کے نبی جناب محمد ﷺ کے طریقوں میں چھپی ہوئی لاتعداد مصلحتوں حکمتوں کو جاننے کی کوشش ہی نہ کی اور آج صرف

اپنے خود ساختہ بنائے ہوئے ضابطوں کو دین سمجھ کر اللہ تعالیٰ کی طرف سے حاصل ہونے والے لاتعداد ان گنت فوائد کو اپنے سے دور کر لیا۔ اگر ہم اپنی نمازوں کو نمازوں کے اوقات کو نمازوں کی حالتوں کو نمازوں کی جگہوں کو نمازوں کی اصل وجوہات کو اپنے بنائے ہوئے نہیں بلکہ اس خالق و مالک کے بنائے ہوئے ضابطوں کے مطابق اللہ کے حکموں کے مطابق اور جنابِ محمد ﷺ کے سو فیصد 100% بتائے ہوئے طریقوں کے مطابق ادا کر گئے تو ہمیں بھی اللہ تعالیٰ کی طرف سے ویسے ہی انعامات ملیں گے جیسے صحابہ کرام رضوان اللہ علیہم اجمعین کو ملے۔

آج معاشرے میں بدقسمتی سے مسجدوں میں عیدین کی نماز پڑھنے کی رسم پڑ گئی ہے۔ لوگوں میں جس وحدت وقوت کو اللہ تعالیٰ کھلے آسمان کے نیچے پیدا کرنا چاہتا تھا آج ہم نے اپنے نبی ﷺ طریقے کو چھوڑ کر اسی وحدت وقوت سے محروم ہو گئے ہیں۔ جب کبھی لوگوں کو اس طرف توجہ دلائی گئی تو بہت کم لوگ ایسے ہیں جنہوں نے اس سنتِ رسول ﷺ کے احیاء کو ضروری سمجھا ہو۔ مسجدوں کے اندر نمازِ عید پڑھنے کے رواج سے مسلمانوں کی اجتماعی وحدت و قوت کو نقصان پہنچا ہے۔

صلوۃ خسوف + کسوف

نماز گرہن

اگر کبھی ہماری زندگی میں کوئی ایسا وقت آجائے کہ وہ نظامِ قدرت جس میں سورج چاند ستارے سیارے گردش کر رہے ہیں ان اجرام فلکی میں کوئی ایسا سانحہ ہو جائے کبھی چاند پر یا سورج پر گرہن لگ جائے تو پھر ہمیں کیا کرنا چاہیے۔ ہم کیسے ان حالات میں اپنے آپ کو کسی بھی حادثے یا نقصان سے بچا سکتے ہیں۔ چاند یا سورج جو کہ اس پوری کائنات سے کئی ہزار گنا بڑے ہیں اگر ان میں بھی کوئی تبدیلی آئے تو ہم اپنے آپ کو کسی بھی ایسے لمحے سے محفوظ کر سکتے ہیں جو ہمیں کوئی نقصان پہنچا سکتے ہیں۔

چاند یا سورج کے گہنا جانے پر ہم جو عمل دہراتے ہیں اس کو نمازِ خسوف یا کسوف یا نمازِ گرہن کہتے ہیں۔

خسوف اور کسوف دونوں ہم معنی لفظ ہیں چاند گرہن یا سورج گرہن کے لیے دونوں الفاظ بولے جا سکتے ہیں۔

سیّدنا مغیرہ بن شعبہ رضی اللہ عنہ بیان کرتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ کے زمانے میں جس دن ابراہیم جو آپ کے اٹھارہ ماہ کے بیٹے تھے فوت ہوئے تو اس دن سورج کو گرہن لگا ہوا تھا۔ لوگوں نے کہا کہ آپ ﷺ کے بیٹے ابراہیم کی وفات کی وجہ سے سورج پر گرہن لگا ہے تو رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا کہ:

"یقیناً سورج اور چاند اللہ کی نشانیوں میں سے دو نشانیاں ہیں۔ وہ کسی کی موت اور کسی کی زندگی پر نہیں گہناتے۔" [صحیح البخاری: 1043 مسلم: 915]

رسول اللہ ﷺ نے فرمایا کہ:

''اللہ تعالیٰ ان دونوں (یعنی سورج اور چاند) کو گہنا کر اپنے بندوں کو ڈراتا ہے۔''

[صحیح البخاری]

رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا کہ:

''جب تم (سورج یا چاند) کو حالتِ گرہن میں دیکھو تو نمازِ گرہن پڑھنے کے لیے خوف کی حالت میں جلدی کرو۔'' [صحیح المسلم]

امام بخاری رحمۃ اللہ علیہ اپنی بخاری میں لکھتے ہیں کہ جب تم سورج یا چاند کو گرہن لگا دیکھو تو اللہ تعالیٰ کو پکارو تکبیریں کہو، نماز پڑھو اور صدقہ کرو دعائیں مانگو حتی کہ وہ صاف ظاہر ہو جائے۔''

[صحیح البخاری: 1044,1060]

نمازِ گرہن کا طریقہ:

نماز گرہن کے لیے اذان اور اقامت نہیں کہی جاتی۔ دو رکعات اس طرح پڑھے کہ رکوع کرنے کے بعد پھر قرأت شروع کر دے۔ پھر دوسرا رکوع کرے اور باقی رکعت مکمل کرے اور اسی طرح ہی دوسری رکعت پڑھائے یعنی ہر رکعت میں کم از کم دو رکوع ادا کرے اور ایک ایک رکعت میں تین اور چار رکوع بھی ادا کیے جا سکتے ہیں۔ جبکہ سجدوں کی تعداد دو ہی رہے گی۔

سیدہ عائشہ رضی اللہ عنہا سے مروی ہے کہ رسول اللہ ﷺ کے زمانے میں سورج گرہن ہوا اور آپ ﷺ نے مدینے میں ایک پکارنے والے کو بھیجا کہ وہ یوں پکارے: ''نماز کے لیے سب جمع ہو جاؤ۔''

آپ ﷺ آگے بڑھے آپ ﷺ نے تکبیر کہی اور دو رکعتوں میں چار رکوع اور چار سجدے کیے۔ (یعنی ہر رکعت میں دو رکوع اور دو سجدے) [صحیح مسلم: 910]

سیّدنا عبداللہ بن عباس رضی اللہ عنہما بیان کرتے ہیں کہ نبی کریم رؤف رحیم ﷺ کے زمانے میں سورج گرہن ہوا تو آپ ﷺ نے نمازِ کسوف میں اونچی آواز سے قرأت کی۔ آپ ﷺ نے آٹھ رکوع کیے اور چار سجدے۔ [صحیح بخاری: 1065۔صحیح مسلم: 909]

سیّدنا عبداللہ بن عباس رضی اللہ عنہما بیان کرتے ہیں کہ نبی کریم رؤف رحیم ﷺ کے زمانے

میں سورج گرہن ہوا تو آپ ﷺ نے نماز پڑھائی اور لمبا قیام کیا جتنی دیر میں کوئی سورۃ البقرہ پڑھ لیتا ہے۔ پھر آپ ﷺ نے رکوع کیا اور وہ بھی لمبا۔ پھر آپ ﷺ کھڑے ہوگئے اور لمبا قیام کیا لیکن یہ پہلے قیام سے قدرے کم تھا۔ پھر آپ ﷺ نے لمبا رکوع کیا اور یہ رکوع پہلے رکوع سے کچھ چھوٹا تھا پھر سجدہ ریز ہو گئے۔ پھر دوسری رکعت کے لیے آپ ﷺ کھڑے ہوئے اور لمبا قیام کیا جو کہ پہلی رکعت والے قیام سے کم تھا اور پھر لمبا رکوع کیا اور یہ پہلے رکوع سے کم تھا۔ پھر سجدہ کیا پھر جب سلام پھیرا تو سورج صاف ہو چکا تھا۔

[صحیح بخاری: 1052]

خطبہ گرہن:

رسول اللہ ﷺ نے اللہ کی حمد وثنا بیان کرنے کے بعد فرمایا کہ ''سورج اور چاند اللہ کی نشانیوں میں سے دو نشانیاں ہیں وہ کسی کی موت وحیات پر نہیں گہناتے جب تم یہ کیفیت دیکھو تو اللہ کو یاد کرو لوگوں نے کہا کہ اے اللہ کے رسول ﷺ ہم نے (نماز کے دوران) آپ ﷺ کو دیکھا کہ آپ ﷺ اپنی جگہ پر ٹھہرے ہوئے اور ہوا میں کوئی چیز لینے لگے تھے پھر ہم نے دیکھا کہ آپ ﷺ پیچھے ہٹ گئے تو آپ ﷺ نے ارشاد فرمایا:

یقیناً میں نے جنت کو دیکھا اور میں ایک گچھا پکڑنے لگا تھا اور اگر میں اسے لے لیتا تو تم رہتی دنیا تک کھاتے ہی رہتے (وہ کبھی ختم نہ ہوتا) اور مجھے دوزخ بھی دکھائی گئی میں نے اس جیسا ڈراؤنا منظر آج تک نہیں دیکھا میں نے دیکھا کہ اس میں عورتیں بہت زیادہ ہیں لوگوں نے کہا اے اللہ کے رسول ﷺ وہ کیوں؟ آپ ﷺ نے فرمایا کہ وہ ناشکری کرتی ہیں لوگوں نے کہا کہ کیا وہ اللہ کی ناشکری کرتی ہیں؟ آپ ﷺ نے فرمایا کہ

''وہ خاوند کی ناشکری کرتی ہیں اور نیکی ٹھکرا دیتی ہیں اگر تو ان میں کسی سے مدت بھر نیکی کرتا رہ پھر وہ ایک معمولی سی برائی تجھ میں دیکھ لے تو کہتی ہے کہ میں نے تو کبھی کوئی اچھائی دیکھی ہی نہیں۔'' [صحیح بخاری: 1052]

صحیح مسلم کی ایک روایت میں اس طرح آتا ہے کہ آپ ﷺ نے فرمایا:

''جب تم نے مجھے پیچھے ہٹتے ہوا دیکھا تو اس وقت یقیناً میں نے جہنم کو دیکھا کہ (سخت جوش کی وجہ سے) اس کا ایک حصہ دوسرے حصے کو توڑ رہا ہے اور میں نے جہنم میں عمرو بن لحی کو (عذاب میں مبتلا) دیکھا یہ وہ شخص تھا جس نے سب سے پہلے (بتوں کے نام پر جانور آزاد چھوڑے تھے)''

[صحیح مسلم مروی عن عائشہ رضی اللہ عنہا]

ایک روایت میں بنی اسرائیل کی ایک عورت کو دیکھا کہ ایک بلی کی وجہ سے اس کو عذاب ہو رہا تھا کہ اس نے بلی کو باندھ رکھا تھا اور اسے نہ تو کچھ کھانے کے لیے دیا اور نہ ہی اسے کھولا تاکہ وہ زمین کے کیڑے مکوڑے کھا کر گزارہ کر لیتی اور وہ بھوک کی وجہ سے مر گئی۔ میں نے دوزخ میں ابوثمامہ عمرو بن مالک کو بھی دیکھا کہ وہ دوزخ میں (اپنے پیچھے نکلی ہوئی) اپنی انتڑیوں کو گھسیٹ رہا تھا۔ [صحیح مسلم مروی عن جابر بن عبداللہ رضی اللہ عنہما]

آپ ﷺ نے ارشاد فرمایا کہ ''کوئی ایسی چیز نہیں رہی جس کا تم کو وعدہ دیا گیا ہے کہ میں نے اسے اپنی اس نماز میں دیکھ نہ لیا ہو۔ مجھے دوزخ دکھائی گئی جب تم نے مجھے پیچھے ہٹتے دیکھا تو یہ اس ڈر سے تھا کہ شاید اس (دوزخ) کی لُو مجھے نہ لگ جائے وہ اس قدر میرے قریب ہوگئی تھی کہ میں نے اس میں (ٹیڑھی لکڑی کی) کھونٹی والے شخص کو دیکھا کہ وہ دوزخ میں اپنے آپ کو گھسیٹتا تھا۔ وہ دنیا میں حاجیوں کی اس طرح چوری کرتا تھا کہ وہ اپنی لکڑی (کی کھونٹی) میں کوئی چیز اٹکا لیتا تھا اگر تو اس چیز کے مالک کو پتا لگ جاتا تو کہہ دیتا کہ یہ چیز میری کھونٹی میں اٹک گئی تھی اور اگر اس چیز کے مالک کو پتا نہ چلتا تو وہ چرا لے جاتا تھا۔

جب سورج گرہن صاف ہو گیا تو آپ ﷺ نے ارشاد فرمایا: ''یقیناً میں نے تم کو دیکھا کہ تم دجال کے فتنے کی طرح قبروں میں آزمائے جاؤ گے۔'' [صحیح مسلم]

صلوۃ استسقاء

جناب محمد ﷺ نے اس کائنات کے بسنے والے لوگوں کے لیے ہر معاملے میں راہنمائی فرمائی ہے۔ اس کائنات کے تمام مسائل کا حل صرف ایک عمل میں ہی چھپا ہوا ہے ہمیں اس عمل کی گہرائی اور وسعت کو جاننا ہے۔ انہی مسائل میں ایک بہت بڑا مسئلہ پانی ہے۔ اس دنیا میں بسنے والے لوگوں کی سب سے بڑی ضرورت پانی ہے جب قحط پڑ رہا ہو کھیت خشک ہو رہے ہوں، مال مویشی مر رہے ہوں نباتات خشک ہو رہی ہوں۔ حیوانات چرند پرند مر رہے ہوں، نہریں خشک ہو رہی ہوں، فصلیں سوکھ رہی ہوں، پھلوں، سبزیوں کا فقدان ہو رہا ہو، بیماریاں ہر سو پھیل رہی ہوں، جب انسان اور جانور بھوک سے خوراک کی کمی سے پانی کی کمی سے مر رہے ہوں ہر طرف خشک سالی ہو اور ہر ذی روح جب پانی کے لیے پریشان ہو تو اس وقت بھی صرف ایک ہی عمل ہے جو ہر ذی روح کی پریشانی کو ختم کر سکتا ہے۔ صرف ایک نماز ہی ہے جو اس وقت ہر ذی روح کو پانی مہیا کر سکتی ہے اس نماز کو جو بارش کے لیے یا بارش کے پانی کے لیے پڑھی جاتی ہے اسے صلوۃ استسقاء کہتے ہیں.........

صلوٰۃ استسقاء کا مطلب ہے: طلب باراں یعنی بارش مانگنے کی نماز

جناب محمد ﷺ نے اہل جہاں کو جب ابرِ رحمت کی ضرورت ہو تو آپ نے اس دنیا کے بسنے والوں کے لیے رحمتِ ابر کرم مانگنے کے لیے نمازِ استسقاء کا حکم دیا ہے۔ استسقاء یعنی بارش مانگنے کے لیے اللہ تعالیٰ سے خصوصی التجا کرنا فریاد کرنا۔ کیونکہ اس کائنات میں بسنے والی لاتعداد مخلوقات کی زندگی کا انحصار پانی پر ہے۔ انسان حیوان چرند پرند کے لیے بارش حیات بخش اثر رکھتی ہے۔ ہر رونق اور صحت افزاء موسم بارش ہی کا نتیجہ ہوتا ہے۔ بارش ہونے سے ہر چیز صاف و شفاف ہو جاتی ہے۔ معاشرے میں پھیلی ہوئی آلودگی ختم ہو جاتی ہے۔ بارش کی

وجہ سے ہر چیز میں تروتازگی، شگفتگی، فرحت، ٹھنڈک، اور خوشحالی پیدا ہوجاتی ہے۔ بارش کی وجہ سے روئے زمین کے ذرے ذرے اور پتے پتے پر شادابی اور خوبصورتی کی چادر چڑھ جاتی ہے۔ بارش کی وجہ سے زمین خوش ہو جاتی ہے اور زمین اپنی ہر پیداوار بڑھا دیتی ہے۔

بارش انسانوں کے لیے بہت اہمیت کی حامل ہے۔ اللہ تعالیٰ نے قرآن مجید میں بارش کے متعلق ارشاد فرمایا:

(ترجمہ) ''اور اللہ آسمان سے پانی برسا کر اس سے زمین کو اس کی موت کے بعد زندہ کر دیتا ہے یقیناً اس میں ان لوگوں کے لیے نشانی ہے جو سنیں۔''

[سورۃ النحل: 65]

قرآن میں اللہ تعالیٰ نے سورۃ الفرقان میں ارشاد فرمایا:

(ترجمہ) ''اور وہ ذات ہے جو بارانِ رحمت سے پہلے خوش خبری دینے والی ہواؤں کو بھیجتا ہے اور ہم آسمان سے پاک پانی برساتے ہیں تاکہ اس کے ذریعے مردہ شہر کو زندہ کر دیں اور اسے ہم اپنی مخلوق میں سے بہت سے چوپایوں اور انسانوں کو پلاتے ہیں۔'' [سورۃ الفرقان: 49:48]

اللہ تعالیٰ نے سورت الانعام میں ارشاد فرمایا:

(ترجمہ) ''اور وہ ایسا ہے جس نے آسمان سے پانی برسایا پھر ہم نے اس کے ذریعے سے ہر قسم کے نباتات کو نکالا پھر ہم نے اس سے سبز شاخ نکالی کہ اس سے ہم اوپر تلے دانے چڑھے ہوئے کاٹتے ہیں اور کھجور کے درختوں سے یعنی ان کے گچھے میں سے، خوشے ہیں جو نیچے کو لٹکے جاتے ہیں اور انگوروں کے باغ اور زیتون اور انار کہ بعض ایک دوسرے سے ملتے جلتے ہیں اور کچھ ایک دوسرے سے ملتے جلتے نہیں ہوتے۔ ہر ایک کے پھل دیکھو جب وہ پھلتا ہے اور اس کے پکنے کو دیکھو، اس میں دلائل ہیں ان لوگوں کے لیے جو ایمان رکھتے ہوں۔''

[سورۃ الانعام: 48,49]

اللہ تعالیٰ نے سورت ابراہیم میں ارشاد فرمایا:

(ترجمہ) ''اللہ وہ ہے جس نے آسمانوں اور زمین کو پیدا کیا اور آسمانوں سے بارش برسا کر اس کے ذریعے سے تمہاری روزی کے لیے پھل نکالے ہیں۔''

[سورۃ ابراھیم: 32]

اللہ تعالیٰ نے سورت النحل میں ارشاد فرمایا:

(ترجمہ) ''وہی (اللہ) تمہارے فائدے کے لیے آسمان سے پانی برساتا ہے۔ جسے تم پیتے بھی ہو اور اسی سے اگے ہوئے درختوں کو تم اپنے جانوروں کو چراتے ہو۔'' [سورۃ النحل: 10]

اللہ تعالیٰ نے سورت الحج میں ارشاد فرمایا:

(ترجمہ) ''کیا آپ نے دیکھا نہیں کہ اللہ تعالیٰ آسمان سے پانی برساتا ہے تو زمین سرسبز ہو جاتی ہے بے شک اللہ تعالیٰ مہربان اور باخبر ہے۔'' [سورۃ الحج: 63]

اللہ تعالیٰ نے سورت فاطر میں ارشاد فرمایا:

''کیا آپ نے اس بات پر نظر نہیں کی کہ اللہ تعالیٰ نے آسمان سے پانی اتارا پھر ہم نے اس کے ذریعے سے مختلف رنگوں کے پھل نکالے۔'' [سورہ فاطر: 27]

چیونٹی کی فریاد:

حضرت ابوہریرہ رضی اللہ عنہ بیان کرتے ہیں یقیناً رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ:

''سیدنا سلیمان علیہ السلام بارش طلب کرنے کے لیے باہر نکلے تو انہوں نے ایک چیونٹی کو دیکھا جو پشت کے بل ٹانگیں آسمان کی طرف اٹھائے ہوئے تھی اور اللہ تعالیٰ سے اس طرح فریاد کناں تھی:

''الٰہی تیری دوسری مخلوق میں سے ہم بھی ایک مخلوق ہیں۔ ہم تیری بارش سے بے نیاز نہیں (ہمیں بھی ضرورت ہے) تو سیدنا سلیمان علیہ السلام نے فرمایا:

''چلو واپس چلیں تمہارے علاوہ دوسری مخلوق کی دعا کی بدولت تمہیں بارش سے سیراب

کر دیا گیا۔" [صحیح/مسند احمد بحوالہ بلوغ المرام]

اللہ تعالیٰ سے بارش مانگنے کے لیے باہر کھلے میدان میں نکل کر عاجزی و انکساری اور خشوع وخضوع کے ساتھ نمازِ استسقاء ادا کی جائے۔

نمازِ استسقاء دو رکعات ہیں اس سے قبل نہ اذان اور نہ ہی اقامت ہے۔ امام نمازِ استسقاء سے پہلے یا بعد میں خطبہ دے اور ہاتھ الٹے کر کے دعا کی جائے۔ اگر کسی کے کندھے پر چادر ہو تو اسے چاہیے کہ وہ چادر بھی الٹا لے۔

سیدہ عائشہ رضی اللہ عنہا بیان کرتی ہیں کہ لوگوں نے رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم سے بارش نہ برسنے کی شکایت کی تو آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے عید گاہ میں منبر لے جا کر رکھنے کا حکم دیا عید گاہ میں منبر رکھ دیا گیا آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے اس دن لوگوں سے وہاں آنے کا حکم دیا۔ جب صبح کے وقت سورج کا ایک کنارہ ظاہر ہوا تو آپ صلی اللہ علیہ وسلم تشریف لائے اور منبر پر بیٹھ گئے آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے اللہ کی عظمت اور حمد و ستائش بیان کی پھر فرمایا کہ تم نے اپنے علاقے کی خشک سالی اور وقت پر بارش نہ برسنے کی شکایت کی حالانکہ اللہ تعالیٰ نے تم کو حکم دیا ہے کہ تم اس کو پکارو اور اس نے تم سے وعدہ کیا ہے کہ وہ تمہاری دعا قبول کرے گا۔ [سنن ابی داؤد:1173]

صلوۃ اشراق + صلوۃ الضحیٰ

حضرت محمد ﷺ نے دن کے آغاز میں جب سورج طلوع ہو جاتا اُس وقت بھی یہی عمل دہرایا۔ اس وقت کے عمل کو صلوۃ الاشراق کہا جاتا ہے۔ صلوۃ الاشراق کے معنی سورج کے طلوع ہو جانے پر جو نماز پڑھتے ہیں۔

یہ نماز جب سورج مکمل طور پر نکل آتا ہے اس وقت ادا کی جاتی ہے۔ اس عمل یعنی صلوۃ الاشراق کے متعلق رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا:

''انسان کے تین سو ساٹھ (360) جوڑ ہیں اور ہر جوڑ پر صدقہ ہے۔ نماز چاشت کی دو رکعتیں ان سب صدقات کے لیے کافی ہوتی ہیں۔ [صحیح المسلم: 1007]

سیّدنا ابوذر رضی اللہ عنہ بیان کرتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا:

''تم میں سے ہر آدمی پر اپنے جسم کے ہر جوڑ کے بدلے صدقہ کرنا لازمی ہوتا ہے پس ہر تسبیح صدقہ ہے ہر تحمید صدقہ ہے۔ ہر تہلیل صدقہ ہے اور ہر تکبیر صدقہ ہے نیکی کا حکم دینا صدقہ ہے اور برائی سے روکنا صدقہ ہے اور جو شخص چاشت کی دو رکعتیں ادا کر لیتا ہے تو اسے ان سب کے مقابلے میں یہی دو رکعتیں کافی ہیں۔'' [صحیح مسلم: 720]

سیّدنا نعیم بن ہمار رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں کہ میں نے رسول اللہ ﷺ سے سنا، آپ ﷺ فرما رہے تھے:

''اللہ عزوجل فرماتا ہے کہ اے آدم کے بیٹے دن کے شروع میں چار رکعات نماز پڑھنے میں غفلت نہ کر میں تجھے آخر دن تک کافی رہوں گا۔''

[صحیح سنن ابی داؤد: 1289]

اس حدیث سے ہمیں پتا چلا کہ جو شخص نماز چاشت پڑھ لیتا ہے تو وہ اللہ تعالیٰ کی حفاظت میں آجاتا ہے۔ سیدنا ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ بیان کرتے ہیں کہ نبی کریم ﷺ نے فرمایا کہ

''نماز چاشت کی حفاظت اواب (یعنی اللہ تعالیٰ کی طرف بہت زیادہ رجوع کرنے والا شخص) ہی کرتا ہے۔'' [صحیح ابن خزیمہ : 1224]

سیدنا ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ بیان کرتے ہیں کہ میرے خلیل جناب محمد ﷺ نے مجھے تین چیزوں کی نصیحت فرمائی کہ جب تک میں زندہ رہوں گا انہیں نہیں چھوڑوں گا۔

☆ ہر مہینے کے تین روزے رکھنا (ایام بیض چاند کی 15.14.13 تاریخ)

☆ چاشت کی دو رکعتیں

☆ سونے سے پہلے وتر پڑھ لینا۔ [صحیح البخاری: 1178,2181]

امام نووی رحمہ اللہ فرماتے ہیں کہ ''سونے سے پہلے وتر پڑھنا ایسے شخص کے لیے مستحب ہے جو رات کے آخری حصے میں جاگنے کے بارے میں پر اعتماد نہ ہو پس اگر (پچھلی رات جاگنے کا) یقین ہو تو رات کے آخری حصے میں وتر پڑھنا افضل ہے۔

سیدنا معاذ رضی اللہ عنہ نے سیدہ عائشہ رضی اللہ عنہا سے پوچھا کہ رسول اللہ ﷺ چاشت کی نماز کتنی رکعات پڑھتے تھے تو انہوں نے کہا چار رکعات اور اس سے زیادہ جتنی اللہ چاہے (پڑھ لیتے تھے)

سیدہ ام ہانی رضی اللہ عنہا فرماتی ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے فتح مکہ کے دن غسل کیا اور چاشت کی نماز آٹھ رکعتیں ادا کیں۔ [صحیح البخاری: 1172]

صلوۃ الاوابین

نماز اوابین اس وقت ہے جب اونٹ کے بچوں کے پاؤں (زمین گرم ہونے کی وجہ سے) جلنے لگیں۔ [صحیح المسلم: 748]

عام اور ریگستانی علاقوں میں بھی سورج طلوع ہونے کے بعد جلدی زمین گرم نہیں ہوتی جس سے اونٹوں کے بچوں کے پاؤں جلنے لگ جائیں۔ اس سے معلوم ہوتا ہے کہ صلوۃ اوابین کا وقت صلوۃ الضحیٰ کے وقت کے بعد شروع ہوتا ہے۔

سنن ترمذی میں موجود نماز مغرب کے بعد چھ رکعتیں (اوابین) والی روایت عمر بن خثعم ضعیف راوی کی وجہ سے سخت ضعیف ہے۔

صلوۃ اوابین کے معنی "بہت زیادہ توبہ کرنے والوں کی نماز" ہے۔

نماز زوالِ آفتاب سے قبل ادا کی جائے اسے صلوۃ اوابین کہتے ہیں۔

نمازِ استخارہ

استخارہ کا لفظی معنی خیر (بھلائی) طلب کرنا ہے۔

اصطلاح میں اس سے مراد یہ ہے کہ اللہ تعالیٰ سے دُعا کرنا کہ وہ اُسے ایسی چیز عطا کرے جو اس کے لیے مفید و نافع ہو۔

جب مومن اپنا کوئی کام کرنے کے متعلق پریشان ہو اور اُس کو سمجھ نہ آرہی ہو کہ اُس کو کیا کرنا ہے، یا اسے اپنے مستقبل میں نقصان اٹھانے کا خدشہ ہو رہا ہو اور وہ سخت الجھن کا شکار ہو۔ کوئی کاروبار کرنا ہے مگر سمجھ نہیں آرہی کیا کروں۔ شادی کرنی ہے، مگر زیادہ جگہ سے شادی کے لیے آفر سب ہی لوگ بہت اچھے ہیں کسی ایک کا انتخاب کرنا ہے۔ مگر اضطراب اور تذبذب کی حالت ہے۔ اپنے لیے کچھ لینا ہے مگر سمجھ نہیں آرہی کہ کیا لوں اور کیا چھوڑوں۔ ان تمام حالات کے لیے ہمیں جو خوبصورت نظامِ زندگی جو جناب محمد ﷺ لے کر آئے ہیں۔ اُس میں ایک ایسا خوبصورت عمل ہے جس کے ذریعے ہم با آسانی اپنے تمام مسائل کو حل کر سکتے ہیں اور وہ عمل پوری کائنات کا واحد عمل ہے جس کے ذریعے ہم اپنے تمام اُلجھے ہوئے معاملات کو سُلجھا سکتے ہیں۔ اس واحد خوبصورت عمل کو نمازِ استخارہ یا الصلوۃ استخارہ کہتے ہیں۔

اللہ تعالیٰ کی مدد پانے کے لیے نمازِ استخارہ کرنے سے پہلے وہ اپنے دل میں ایمان و یقین کو پکا مضبوط اور پختہ تر کرے کہ وہ اپنے مالک و خالق سے مشورہ لے رہا ہے۔

نمازِ استخارہ ادا کرنے کے بعد مکمل اطمینان و سکون اور یکسوئی و یکجہتی سے جس طرف بھی وہ خیر و عافیت سمجھے اس راستہ کو راہِ رواں سمجھ کر اختیار کرے۔ اگر وہ کام اس کے لیے دنیا و آخرت میں پریشانی خطرہ اور نقصان کا باعث بننے والا ہوگا تو اللہ تعالیٰ فوراً اس راستے میں کوئی رکاوٹ حائل کر دے گا وہ اپنے بندے کو اس طرف سے پھیر کر خیر و عافیت والے کام پر

لگا دے گا، پھر وہ کام بندے کے لیے دنیا و آخرت کے لحاظ سے فائدہ مند ہی ثابت ہوگا پھر اس کام کے ہو جانے کے بعد اگر اسے کوئی پریشانی محسوس ہو تو وہ اس کے اپنے کسی گناہ کی شامت ہوگی یا پھر اللہ تعالیٰ کی طرف سے امتحان و آزمائش ہوگی۔ اور اس میں بھی اللہ تعالیٰ کی طرف سے کوئی حکمت ہوتی ہے کیونکہ اس بندے کا معاملہ اللہ کے سپرد ہوتا ہے اور اللہ تعالیٰ ہی اس کو اپنی مشیت و رضا سے ان حالات میں سے گزار رہا ہوتا ہے۔

ہمیں ہمیشہ استخارہ کرنے کے لیے پختہ عقیدے اور پورے یقین اور پر اُمید رہنا چاہیے۔ کیونکہ اس شاخ پر ضرور پھل یا پھول آجاتے ہیں جو درخت کیساتھ پیوستہ رہتی ہے۔ اس عملِ استخارہ کے لیے طہارتِ قلب اور انشراحِ صدر یعنی نیت کی پاکیزگی ہونا ضروری ہے۔ اس کے علاوہ اللہ تعالیٰ کی ذات پر ایمان و ایقان اور توکل و اعتماد کا ہونا بھی ضروری ہے۔

یقیناً مومن کے کام عقیدے کی مضبوطی و پختگی کی برکت سے بھی سنور جاتے ہیں۔ وہ جب شریعت کے احکام و فرائض کا پابند ہو، جھوٹ بولنے اور ظلم و زیادتی کرنے سے بچے، صبر و شکر کے زیور سے آراستہ ہو۔

نمازِ استخارہ کا طریقہ:

سیّدنا جابر بن عبداللہ رضی اللہ عنہما بیان کرتے ہیں کہ نبی کریم رؤوف رحیم ﷺ ہمیں سب کاموں کے لیے استخارہ اس طرح سکھاتے جس طرح آپ ﷺ ہمیں قرآن مجید کی کوئی سورت سکھاتے تھے۔

آپ ﷺ نے فرمایا کہ جب تم میں سے کوئی شخص کسی کام کا ارادہ کرے تو اسے چاہیے کہ دو رکعاتِ نفل ادا کرے اور پھر یہ دُعا پڑھے:

((اَللّٰهُمَّ اِنِّیْ اَسْتَخِیْرُكَ بِعِلْمِكَ وَاَسْتَقْدِرُكَ بِقُدْرَتِكَ وَاَسْئَلُكَ مِنْ فَضْلِكَ الْعَظِیْمِ فَاِنَّكَ تَقْدِرُ وَلَا اَقْدِرُ وَتَعْلَمُ وَلَا اَعْلَمُ وَاَنْتَ عَلَّامُ الْغُیُوْبِ، اَللّٰهُمَّ اِنْ كُنْتَ تَعْلَمُ اَنَّ هٰذَا الْاَمْرَ خَیْرٌ لِّیْ فِیْ دِیْنِیْ وَمَعَاشِیْ وَعَاقِبَةِ اَمْرِیْ فَاقْدُرْهُ لِیْ وَیَسِّرْهُ لِیْ ثُمَّ بَارِكْ لِیْ

فِيهِ وَإِنْ كُنْتَ تَعْلَمُ أَنَّ هٰذَا الْأَمْرَ شَرٌّ لِّي فِي دِينِي وَمَعَاشِي وَعَاقِبَةِ أَمْرِي فَاصْرِفْهُ عَنِّي وَاصْرِفْنِي عَنْهُ وَاقْدُرْ لِيَ الْخَيْرَ حَيْثُ كَانَ ثُمَّ أَرْضِنِي بِهِ.)) [صحيح بخاری: ۱۱۶۲]

''اے اللہ میں آپ سے آپ کے علم کی بدولت بھلائی چاہتا ہوں اور آپ کی قدرت کی برکت سے طاقت مانگتا ہوں اور آپ سے بڑا فضل چاہتا ہوں کیونکہ آپ طاقت رکھتے ہیں اور میں کمزور ہوں اور آپ جانتے ہیں اور میں نادان ہوں اور آپ چھپی ہوئی چیزیں بھی جانتے ہیں اے اللہ اگر آپ کے علم میں میرا یہ کام بہتر ہے میرے لیے دین اور دنیا اور انجام کار میں تو مقدر کر اس کو اور آسان کر اس کو میرے لیے پھر مجھے بھی برکت عطا کر اور اگر آپ کے علم میں یہ کام برا ہے میرے لیے دین' دنیا اور انجام کار میں تو دور کر دیجیے اس کو مجھ سے اور مجھے اس سے اور مقدر کر دے میرے لیے خیر جہاں کہیں ہو پھر مجھے اس پر راضی کر دے۔''

جو انسان اپنے خالق و مالک سے استخارہ کرے اور مومن مخلوق سے مشورہ کرے اور اپنا کام پوری ایمانداری تحقیق اور کوشش سے کرے وہ پشیمان نہیں ہوتا کیونکہ اللہ تعالیٰ کا فرمان ہے:

(ترجمہ) ''اور کام میں ان سے مشورہ کر پھر جب تو پختہ ارادہ کر لے تو اللہ تعالیٰ پر بھروسہ کر۔'' [آل عمران: 159]

بعض لوگ سمجھتے ہیں کہ نمازِ استخارہ کے بعد خواب میں راہنمائی ملتی ہے، اس کے متعلق کوئی صحیح حدیث نہیں ملتی۔

اگر بالفرض خواب میں راہنمائی مل جائے تو خواب کی بجائے ''استخارے'' پر انحصار کرنا چاہیے۔ کیونکہ خواب میں شیطان کسی بزرگ کی شکل میں یا کسی اور طرح سے دھوکا دے سکتا ہے۔ جس سے ہمارا عقیدہ اور یقین کمزور ہو سکتا ہے لہٰذا نیند میں خواب دیکھنے کا انتظار کرتے

رہنا درست نہیں۔ یاد رہے کہ صرف انبیاء علیہم السلام کا خواب ہی مکمل صحیح و درست ہوتا تھا۔ باقی کسی انسان کے خواب پر کوئی اعتبار نہیں ٹھیک بھی ہو سکتا ہے اور غلط بھی ہو سکتا ہے۔

ہمارے معاشرے میں ایک بہت بڑا المیہ یہ بھی ہے کہ بہت لوگ نمازِ استخارہ کو صرف علماء اور صوفیوں کے لیے ہی خاص سمجھتے ہیں۔ انہیں نیکوکار اور متقی سمجھتے ہیں اور ان سے استخارہ کرانے کو اپنے لیے باعثِ رحمت سمجھتے ہیں کہ یہ لوگ اللہ تعالیٰ کے برگزیدہ اور نیک لوگ ہیں جب کہ ہم لوگ تو نافرمان اور گناہ گار ہیں ہم استخارہ کرنے کے قابل نہیں ہیں۔ یہ بات بالکل غلط ہے۔ حالانکہ اللہ تعالیٰ تو اس گنہگار انسان کو رحمت کی نظر سے دیکھ کر بہت خوش ہوتا ہے جو گناہوں سے لتھڑا ہوا ہے ندامت اور شرمندگی کے ساتھ عاجزی اور بے بسی کے ساتھ انکساری اور تواضع کے ساتھ اللہ تعالیٰ کے سامنے روتا اور گڑگڑاتا ہے اور اس سے مدد مانگتا ہے۔

نمازِ تسبیح

سیّدنا عبداللہ بن عباس رضی اللہ عنہما بیان کرتے ہیں کہ نبی کریم رؤوف رحیم ﷺ نے سیّدنا عباس بن عبدالمطلب رضی اللہ عنہ سے فرمایا کہ

''اے میرے چچا جان! کیا میں آپ کو ایک عطیہ ایک تحفہ ایک بھلائی پیش نہ کروں؟ کیا میں اس تحفے کی وجہ سے آپ کو دس خصوصیتوں والا شخص نہ بنا دوں کہ جب آپ یہ عمل کریں تو اللہ تعالیٰ آپ کے اگلے اور پچھلے پرانے نئے انجانے اور جان بوجھ کر چھوٹے اور بڑے پوشیدہ اور ظاہری سب کے سب گناہ بخش دے گا وہ دس خصلتوں والا عمل یہ ہے:

آپ چار رکعات نماز اس طرح ادا کریں کہ ہر ایک رکعت میں سورت الفاتحہ اور دوسری سورۃ پڑھیں۔ پہلی رکعت میں جب قرأت سے فارغ ہو جائیں تو قیام کی حالت میں ہی پندرہ مرتبہ یہ پڑھیں:

((سُبْحَانَ اللّٰهِ وَالْحَمْدُ لِلّٰهِ وَلَا اِلٰهَ اِلَّا اللّٰهُ وَاللّٰهُ اَكْبَرُ.))

پھر آپ رکوع میں جائیں رکوع کی تسبیحات کے بعد پھر یہ کلمات دس مرتبہ پڑھیں۔ پھر رکوع سے سر اٹھائیں اور قومہ والے کلمات کہہ کر یہی کلمات دس مرتبہ پڑھیں۔ پھر سجدے میں چلے جائیں سجدے میں یہ کلمات دس مرتبہ پڑھیں۔ سجدے سے سر اٹھائیں اور جلسہ کی دعا پڑھ کر دس مرتبہ پھر انہیں پڑھیں۔ پھر دوسرے سجدے میں چلے جائیں سجدے کی تسبیحات کے بعد پہلے سجدے کی طرح دس بار یہی کلمات پھر پڑھیں اور پھر جلسہ استراحت میں صرف اسی تسبیح کو دس مرتبہ پڑھیں۔

ایک رکعت میں پچھتر 75 مرتبہ یہ کلمات پڑھیں اسی طرح یہ کلمات چاروں رکعتوں میں

300 مرتبہ ہو جائیں گے۔

اگر آپ روزانہ ایک مرتبہ یہ عمل کر سکتے ہیں تو روزانہ کریں۔ اگر روزانہ یہ عمل نہیں کر سکتے تو ہر جمعہ میں ایک مرتبہ یہ عمل کریں۔ اگر ہر جمعے میں بھی یہ عمل نہیں کر سکتے تو ہر مہینے میں ایک مرتبہ یہ لازمی کریں۔ اگر ہر مہینے بعد بھی ایک مرتبہ یہ عمل نہ دہرا سکیں تو سال میں ایک مرتبہ ضرور دہرائیں اور اگر سال میں ایک مرتبہ بھی یہ عمل نہ دہرا سکیں تو پھر ساری زندگی میں ایک مرتبہ یہ ضرور کریں۔ [حسن / سنن ابی داؤد: 1297]

یہ عمل ہر انسان کو انفرادی طور پر کرنا چاہیے کیونکہ کچھ لوگ بہت آہستہ آہستہ نماز پڑھتے ہیں اور کچھ لوگوں کی عادت نماز تیز تیز پڑھنے کی ہوتی ہے اگر کوئی ایسا انسان یہ عمل کرنے کے لیے امام منتخب ہو گیا جس کا معمول تیز نماز پڑھنے کا ہے تو وہ اپنی اس عادت کی وجہ سے جلدی پڑھ لے گا مگر اسے یہ احساس ہی نہیں ہوگا کہ میرے پیچھے کچھ ایسے لوگ ہیں جن کی عادت بہت ٹھہر ٹھہر کر کے نماز پڑھنے کی ہوتی ہے جس کی وجہ سے وہ لوگ کلمات کی مقررہ مقدار پوری نہیں کر سکے اور سب سے بڑی بات یہ عمل انفرادی اس لیے کرنا ہے کہ نبی کریم رؤف رحیم ﷺ کی پوری زندگی میں یہ عمل کبھی اجتماعی صورت میں باجماعت ادا نہیں کیا گیا اس کے متعلق ذخیرہ احادیث میں ہمیں کوئی ایسی حدیث نہیں ملتی جس میں یہ عمل باجماعت بھی ادا کیا گیا ہو اس لیے ہمیں بھی آج ہر اس عمل سے بچنا چاہیے جو ہمیں اللہ کے نبی جناب محمد ﷺ کے طریقے سے مختلف ملے۔

صلوۃ التوبہ

انسان سے جب بھی کوئی غلطی یا گناہ سرزد ہو جائے یا وہ کچھ ایسا کام کرے جس پر اس کو بعد میں ندامت و شرمندگی ہو جائے یا کچھ ایسا ہو جائے جس کی وجہ سے اسے ڈر ہو کہ مرنے کے بعد میرے اس عمل کی وجہ سے مجھے دوزخ میں ڈالا جائے گا اور مجھے سزا دی جائے گی تو اسے چاہیے کہ وہ اسی عمل کو دہرائے جس کے ذریعے اس کائنات کے تمام مسائل حل ہو جاتے ہیں کیونکہ انسان کی فطرت میں ہے کہ وہ کوئی بھی غلطی گناہ یا کچھ بھی ایسا ہو جائے جس پر اسے ندامت و شرمندگی ہو تو وہ توبہ کرتا ہے، معافی مانگتا ہے، اپنی غلطی اور گناہ کو تسلیم کر لیتا ہے کیونکہ توبہ کرنا انسان کی فطرت و سرشت میں ہے۔ ہمارے باپ سیّدنا آدم علیہ السلام نے جب غلطی کر لی اور شیطان کے بہکاوے میں آ کر اللہ نے جس کام سے منع کیا تھا وہ کام کر لیا تو انہوں نے اس عمل پر ندامت و شرمندگی محسوس کی تو اپنے رب سے کہا جس کو اللہ تعالیٰ نے قرآن میں بیان فرمایا:

"اے میرے رب میں نے اپنی جان پر ظلم کیا اگر تو نے مجھے نہ بخشا اور مجھ پر رحم نہ کیا تو میں یقیناً نقصان اٹھانے والوں میں سے ہو جاؤں گا۔" (القرآن)

توبہ کی اہمیت وفضیلت:

اللہ تعالیٰ سورت النساء کی آیت نمبر 17 میں ارشاد فرمایا کہ:

﴿ اِنَّمَا التَّوْبَةُ عَلَى اللّٰهِ لِلَّذِيْنَ يَعْمَلُوْنَ السُّوْٓءَ بِجَهَالَةٍ ثُمَّ يَتُوْبُوْنَ مِنْ قَرِيْبٍ فَاُولٰٓئِكَ يَتُوْبُ اللّٰهُ عَلَيْهِمْ وَ كَانَ اللّٰهُ عَلِيْمًا حَكِيْمًا ﴾

"اللہ تعالیٰ صرف انہی لوگوں کی توبہ قبول کرتا ہے جو بوجہ نادانی کوئی برائی کر گزریں پھر جلدی اس سے باز آ جائیں اور توبہ کریں تو اللہ تعالیٰ بھی ان کی توبہ

قبول کرتا ہے۔ اللہ تعالیٰ بڑے علم والا حکمت والا ہے۔"

اللہ تعالیٰ سورت النساء کی آیت نمبر 18 میں ارشاد فرماتا ہے کہ:

﴿وَ لَيْسَتِ التَّوْبَةُ لِلَّذِيْنَ يَعْمَلُوْنَ السَّيِّاٰتِ حَتّٰى اِذَا حَضَرَ اَحَدَهُمُ الْمَوْتُ قَالَ اِنِّيْ تُبْتُ الْـٰٔنَ وَ لَا الَّذِيْنَ يَمُوْتُوْنَ وَ هُمْ كُفَّارٌ اُولٰٓئِكَ اَعْتَدْنَا لَهُمْ عَذَابًا اَلِيْمًا o﴾

"ان کی توبہ نہیں جو برائیاں کرتے چلے جائیں یہاں تک کہ جب ان میں سے کسی کے پاس موت آ جائے اور کہہ دے کہ اب میں نے توبہ کی۔ اور ان لوگوں کی توبہ قبول نہیں جو کفر پر ہی مر جائیں۔ یہی لوگ ہیں کہ جن کے لیے ہم نے المناک عذاب تیار کر رکھا ہے۔"

اللہ تعالیٰ نے سورت الزمر کی آیت نمبر 53 میں ارشاد فرمایا کہ:

﴿ قُلْ يٰعِبَادِيَ الَّذِيْنَ اَسْرَفُوْا عَلٰٓى اَنْفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوْا مِنْ رَّحْمَةِ اللّٰهِ اِنَّ اللّٰهَ يَغْفِرُ الذُّنُوْبَ جَمِيْعًا اِنَّهٗ هُوَ الْغَفُوْرُ الرَّحِيْمُ o ﴾

"کہہ دو کہ اے میرے بندو! جنہوں نے اپنی جانوں پر زیادتی کی کہ تم اللہ کی رحمت سے نا اُمید نہ ہو جاؤ یقیناً اللہ تعالیٰ سارے گناہوں کو بخش دیتا ہے۔ واقعی وہ بڑی بخشش بڑی رحمت والا ہے۔"

اللہ تعالیٰ نے سورت الحجر آیت نمبر 49 اور 50 میں ارشاد فرمایا کہ:

﴿ نَبِّئْ عِبَادِيْٓ اَنِّيْٓ اَنَا الْغَفُوْرُ الرَّحِيْمُ o وَ اَنَّ عَذَابِيْ هُوَ الْعَذَابُ الْاَلِيْمُ o ﴾

"میرے بندوں کو خبر دے دو کہ بہت بخشنے والا اور بڑا ہی مہربان ہوں اور یقیناً میرا عذاب بھی نہایت دردناک ہے۔"

اللہ تعالیٰ نے سورت النور کی آیت نمبر 31 میں ارشاد فرمایا کہ:

﴿ وَتُوْبُوْٓا اِلَى اللّٰهِ جَمِيْعًا اَيُّهَ الْمُؤْمِنُوْنَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُوْنَ o ﴾

''اے مسلمانو! تم سب کے سب اللہ کی جناب میں توبہ کرو تا کہ تم نجات پاؤ۔''

اللہ تعالیٰ نے سورت النساء کی آیت نمبر 110 میں ارشاد فرمایا کہ:

﴿ وَ مَنْ يَّعْمَلْ سُوْٓءًا اَوْ يَظْلِمْ نَفْسَهٗ ثُمَّ يَسْتَغْفِرِ اللّٰهَ يَجِدِ اللّٰهَ غَفُوْرًا رَّحِيْمًا۝ ﴾

''جو شخص کوئی برائی کرے یا اپنی جان پر ظلم کرے پھر اللہ سے استغفار کرے تو وہ اللہ کو بخشنے والا مہربانی کرنے والا پائے گا۔''

اللہ تعالیٰ نے سورت الانفال کی آیت نمبر 33 میں ارشاد فرمایا کہ:

﴿ وَمَا كَانَ اللّٰهُ مُعَذِّبَهُمْ وَهُمْ يَسْتَغْفِرُوْنَ۝ ﴾

''اللہ تعالیٰ ان کو عذاب نہیں پہنچائے گا جبکہ وہ بخشش مانگنے والے ہوں گے۔''

اللہ تعالیٰ نے سورت آل عمران کی آیت نمبر 135 اور 136 میں ارشاد فرمایا کہ:

﴿ وَ الَّذِيْنَ اِذَا فَعَلُوْا فَاحِشَةً اَوْ ظَلَمُوْٓا اَنْفُسَهُمْ ذَكَرُوا اللّٰهَ فَاسْتَغْفَرُوْا لِذُنُوْبِهِمْ وَ مَنْ يَّغْفِرُ الذُّنُوْبَ اِلَّا اللّٰهُ وَ لَمْ يُصِرُّوْا عَلٰى مَا فَعَلُوْا وَ هُمْ يَعْلَمُوْنَ۝ اُولٰٓئِكَ جَزَآؤُهُمْ مَّغْفِرَةٌ مِّنْ رَّبِّهِمْ وَجَنّٰتٌ تَجْرِيْ مِنْ تَحْتِهَا الْاَنْهٰرُ خٰلِدِيْنَ فِيْهَا وَ نِعْمَ اَجْرُ الْعٰمِلِيْنَ۝ ﴾

''جب ان سے کوئی ناشائستہ کام ہو جائے یا گناہ کر بیٹھیں تو فوراً اللہ تعالیٰ کا ذکر اور اپنے گناہوں کے لیے استغفار کرتے ہیں فی الواقع اللہ تعالیٰ کے سوا اور کون گناہوں کو بخش سکتا ہے؟ اور وہ لوگ باوجود علم کے کسی برے کام پر اڑ نہیں جاتے، ان لوگوں کا بدلہ ان کے رب کی طرف سے مغفرت ہے اور جنتیں ہیں جن کے نیچے نہریں بہتی ہیں جن میں وہ ہمیشہ رہیں گے اور نیک کام کرنے والوں کا ثواب اچھا ہے۔''

نماز توبہ:

رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا کہ:

''جو کوئی شخص گناہ کر بیٹھتا ہے، پھر نہایت خوبصورت وضو کرتا ہے اور دو رکعات

(صلوۃ توبہ) پڑھتا ہے، پھر اللہ تعالیٰ سے بخشش مانگتا ہے تو اللہ تعالیٰ اسے بخش دیتا ہے۔" [ابن ماجہ: 1395]

توبہ کے لیے دعائیں:

میں اللہ سے مغفرت بخشش معافی مانگتا ہوں۔ [صحیح مسلم]

سیدہ عائشہ رضی اللہ عنہا بیان کرتی ہیں کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم اپنی وفات سے پہلے یہ کلمات کثرت سے پڑھتے تھے:

"پاک ہے اللہ اور اس کی حمد وثنا کے ساتھ، میں اللہ سے بخشش طلب کرتا ہوں اور اس کی طرف رجوع کرتا ہوں۔" [صحیح بخاری: 4967۔صحیح مسلم: 484]

سیدنا عبداللہ بن عمر رضی اللہ عنہما بیان کرتے ہیں کہ ہم شمار کرتے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم ایک مجلس میں سو مرتبہ استغفار کرتے جس کے الفاظ یہ ہوتے تھے (جس کا مطلب یہ ہے)

"اے میرے رب مجھے بخش دے اور مجھ پر رجوع فرما یقیناً تو بہت رجوع فرمانے والا بخشنے والا ہے۔"

[ابن حبان: 2459صحیح۔ سنن ابی داؤد: 1516۔ ابن ماجہ3814]

رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کے غلام سیدنا زید بن حارث رضی اللہ عنہ بیان کرتے ہیں کہ انہوں نے نبی صلی اللہ علیہ وسلم سے سنا، آپ صلی اللہ علیہ وسلم فرما رہے تھے کہ جو شخص یہ کہے:

"میں اللہ سے بخشش مانگتا ہوں جس کے سوا کوئی معبود نہیں، وہ زندہ اور قائم رہنے والا ہے میں اسی کی طرف رجوع کرتا ہوں"

تو اس شخص کے گناہ معاف کر دیے جاتے ہیں خواہ وہ میدانِ جہاد سے بھاگا ہوا کیوں نہ ہو۔ یعنی اتنا بڑا گناہ بھی بخش دیا جاتا ہے۔ [حسن / سنن ابی داؤد: 1517 سنن ترمذی: 3577]

اللہ تعالیٰ نے ایک دعا خود قرآن میں ہمیں یوں سمجھائی:

﴿ رَبَّنَا فَاغْفِرْ لَنَا ذُنُوبَنَا وَ كَفِّرْ عَنَّا سَيِّاٰتِنَا وَتَوَفَّنَا مَعَ الْاَبْرَارِ ﴾

"اے ہمارے رب! ہمیں ہمارے گناہ بخش دے اور ہماری برائیاں ہم سے دور

فرما اور ہماری موت نیکوں کے ساتھ فرما۔" [آل عمران: 193]

سیّدنا شداد بن اوس رضی اللہ عنہ بیان کرتے ہیں کہ نبی کریم رؤف رحیم صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ سید الاستغفار یہ ہے:

((اَللّٰهُمَّ اَنْتَ رَبِّیْ لَا اِلٰهَ اِلَّا اَنْتَ خَلَقْتَنِیْ وَاَنَا عَبْدُكَ وَاَنَا عَلٰی عَهْدِكَ وَوَعْدِكَ مَا اسْتَطَعْتُ اَعُوْذُبِكَ مِنْ شَرِّ مَا صَنَعْتُ اَبُوْءُ لَكَ بِنِعْمَتِكَ اِلَیَّ وَاَبُوْءُ بِذَنْبِیْ فَاغْفِرْلِیْ فَاِنَّهٗ لَا یَغْفِرُ الذُّنُوْبَ اِلَّا اَنْتَ.))

"اے اللہ! تو ہی میرا رب ہے، تیرے سوا کوئی معبود نہیں تو نے مجھے پیدا فرمایا اور میں تیرا بندہ ہوں اور اپنی استطاعت بھر تیرے عہد اور وعدے پر قائم ہوں میں تیرے سامنے ان چیزوں کا اعتراف کرتا ہوں جو تو نے مجھ پر انعام کی ہیں اور میں تیرے سامنے اپنے گناہوں کا بھی اقرار کرتا ہوں تو مجھ کو بخش دے یقیناً تیرے سوا گناہوں کو بخشنے والا اور کوئی بھی نہیں ہے جو گناہ میں کر بیٹھا ہوں اس سے تیری پناہ پکڑتا ہوں۔"

آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا جو شخص اس دعا کو شام کے وقت پڑھے اور اگر اس رات کو مر گیا تو جنت میں داخل ہوگا اور جس نے اس دعا کو صبح کے وقت پڑھا اور پھر اسی دن مر گیا تو وہ اہل جنت میں سے ہے۔ [صحیح بخاری: 6306-6323]

صلوۃ الحاجت

حضرت محمد ﷺ جو خوبصورت نظامِ زندگی لے کر آئے، اس میں ہمارے لیے بے شمار حکمتیں اور مصلحتیں چھپی ہوئی ہیں۔ ہماری زندگی کا کوئی مسئلہ یا معاملہ ایسا نہیں ہے جس کے بارے میں آپ ﷺ نے ہماری راہنمائی نہ فرمائی ہو۔ آپ نے ہماری زندگی کے تمام معاملات کے لیے مکمل راہنمائی فرمائی ہے۔

اس زندگی میں آج ہر انسان پریشان، دکھ، تکلیف میں مبتلا ہے۔ ہر کوئی کسی نہ کسی معاملے میں اُلجھا ہوا ہے۔ ہر کوئی اپنے مسائل کو حل کرنے کے لیے کہیں نہ کہیں دھکے کھا رہا ہے۔ کسی نہ کسی سے اپنے مسئلے کا حل جاننے کے لیے مارا مارا پھر رہا ہے اور جہاں سے تمام کائنات کے انسانوں کے مسائل کا حل ہے وہاں کوئی جانا نہیں چاہتا۔ ہر کوئی کامیاب و کامران زندگی گزارنا چاہتا ہے مگر جہاں سے دن میں پانچ بار صدا آتی ہے حی علی الفلاح حی علی الفلاح آؤ کامیابی کی طرف، آؤ کامیابی کی طرف مگر وہاں کوئی کان نہیں دھرتا وہاں کوئی جانا نہیں چاہتا۔ رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا:

”جو شخص اچھی طرح وضو کرتا ہے پھر اچھی طرح دو رکعتیں پڑھتا ہے تو اللہ تعالیٰ اسے جلدی یا کچھ دیر سے وہی عطا کر دے گا جو کچھ اس نے مانگا ہوگا۔“ [صحیح مسند احمد]

اگر مومن کو کسی چیز کی ضرورت ہو تو وہ وضو کر کے دو رکعت صلوۃ حاجت کے پڑھے اور پھر اپنے رب سے جو چیز چاہے اس کے متعلق دعا مانگے اللہ تعالیٰ اسے وہ چیز عطا کرتے ہیں، اسی طرح اس سے بہتر جو اُس کے حق میں بہتر ہے وہ عطا کر دیتے ہیں یا اُس دعا کے مانگنے کی وجہ سے اُس کی کوئی تکلیف بیماری یا پریشانی ختم فرما دیتے ہیں یا اُس کے لیے وہ دعا آخرت

میں ذخیرہ کردی جاتی ہے۔الغرض انسان کی ہر دعا پوری ہوتی ہے۔

پوری کائنات میں صرف یہی ایک ایسا عمل ہے جس کے ذریعے انسان اپنی تمام ضروریات کو حاجات کو پریشانیوں کو غموں کو دکھوں کو مصیبتوں کو پورا کرسکتا ہے۔ واحد یہ ایک ایسا عمل ہے جس کے ذریعے ہم سو فیصد 100% اپنے تمام نیک مقاصد کو پورا کرسکتے ہیں۔

نمازِ جنازہ

اس کائنات کا ایک ایسا اُصول جس کو کائنات میں بسنے والے ہر انسان کو ماننا پڑتا ہے۔ چاہے اُس کا دل مانے یا نہ مانے اور وہ اُصول ہے موت جس کے متعلق اللہ تعالیٰ نے سورت السجدہ میں ارشاد فرمایا:

(ترجمہ) ''کہہ دیجئے! کہ تمہیں موت کا فرشتہ فوت کرے گا جو تم پر مقرر کیا گیا ہے پھر تم سب اپنے رب کی طرف لوٹائے جاؤ گے۔'' [سورۃ السجدہ:۱۱]

دوسری جگہ قرآن میں اللہ تعالیٰ نے ارشاد فرمایا:

(ترجمہ) ''ہر جان موت کا ذائقہ چکھنے والی ہے اور قیامت کے دن تم اپنے بدلے پورے پورے دیے جاؤ گے۔ پس جو شخص آگ سے ہٹا دیا جائے اور جنت میں داخل کر دیا جائے۔ بے شک وہ کامیاب ہو گیا اور دنیا کی زندگی تو صرف دھوکے کا سامان ہے۔'' [سورۃ آل عمران: 175]

اللہ تعالیٰ نے قرآن میں سورت الواقعہ میں ارشاد فرمایا:

(ترجمہ) ''پس جب روح نرخرے تک پہنچ جائے اور تم اس وقت دیکھ رہے ہوتے ہو ہم بہ نسبت تمہارے اس شخص سے بہت زیادہ قریب ہوتے ہیں۔ لیکن تم نہیں دیکھ سکتے پس اگر تم کسی کے زیرِ فرمان نہیں اور اگر تم اس بات میں سچے ہو تو اس روح کو واپس لوٹاؤ۔'' [سورت الواقعہ: 83تا87]

اللہ تعالیٰ نے اسی موت کے متعلق قرآن میں سورت القیامۃ میں ارشاد فرمایا:

(ترجمہ) ''نہیں نہیں، جب روح ہنسلی تک پہنچے گی اور کہا جائے گا کہ ہے کوئی جھاڑ پھونک کرنے والا؟ اور وہ یقین کرے گا کہ یہ وقتِ جُدائی ہے اور پنڈلی

سے پنڈلی لپٹ جائے گی اور آج تیرے رب کی طرف چلنا ہے۔''

[سورۃ القیامۃ 26تا30]

اسی موت کے متعلق اللہ تعالیٰ نے سورت النحل میں ارشاد فرمایا:

(ترجمہ) ''اور بڑی شد ومد سے پکے ہو کر اللہ کی قسمیں کھاتے ہیں کہ جو مر جاتا ہے اللہ زندہ نہیں کرے گا ہاں کیوں نہیں وہ ضرور زندہ کرے گا اس پر تو اس کا پکا وعدہ ہے لیکن اکثر لوگ نہیں جانتے۔'' [سورۃ النحل: 38]

جب موت کا وقت آتا ہے تو فرشتے اُس کی روح کو قبض کرنے کے لیے آتے ہیں اگر وہ انسان نیک ہے اچھا ہے تو فرشتے اُس کی روح اس حال میں قبض کرتے ہیں کہ وہ کہتے ہیں کہ تمہارے لیے سلامتی ہی سلامتی ہے۔ جاؤ جنت میں اپنے ان اعمال کے بدلے جو تم کیا کرتے تھے۔ اے اطمینان والی روح تو اپنے رب کی طرف لوٹ چل اس طرح کہ تو اس سے راضی اور وہ تجھ سے خوش۔ پس میرے خاص بندوں میں شامل ہو جا اور میری جنت میں داخل ہو جا۔ [سورۃ النحل: 35سورۃ الفجر 27سے30]

سیّدنا ابوہریرہ رضی اللہ عنہ بیان کرتے ہیں کہ نبی کریم رؤف رحیم صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ ''جب مومن کی موت کا وقت قریب آتا ہے تو رحمت کے فرشتے ریشم کا کفن لے کر آجاتے ہیں اور کہتے ہیں کہ (اے روح) اللہ کی رحمت جنت کی خوشبو اور اپنے خوش ہونے والے رب کی طرف اس حالت میں اس جسم سے نکل کہ تو اپنے رب سے راضی ہے اور تیرا رب تجھ سے راضی ہے۔ جب مومن انسان کی روح جسم سے نکلتی ہے تو اس سے کستوری جیسی بہترین خوشبو آرہی ہوتی ہے۔ حتیٰ کہ فرشتے ایک دوسرے سے وہ خوشبو لے کر سونگھتے ہیں اور جب آسمان کے دروازے پر پہنچتے ہیں تو آسمان کے فرشتے آپس میں کہتے ہیں کہ یہ کیسی عمدہ خوشبو ہے جو زمین سے تمہارے ہاں تشریف لا رہی ہے۔ فرشتے جونہی اگلے آسمان پر پہنچتے ہیں تو اس آسمان کے فرشتے بھی اس طرح ہی کہتے ہیں حتیٰ کہ فرشتے اس روح کو ایمان والی روحوں کے مقام (یعنی علیین) میں لے جاتے ہیں۔ جب وہ روح وہاں پہنچتی ہے تو روحوں کو اس قدر

زیادہ خوشی ہوتی ہے کہ جتنی تم میں سے کسی ایک کو اپنے بھائی سے مل کر خوشی ہوتی ہے۔ بعض روحیں اس سے پوچھتی ہیں کہ فلاں شخص کس حال میں ہے؟ پھر وہ آپس میں کہتی ہیں: اسے ذرا چھوڑ دو۔ آرام کرنے دو یہ تو دنیا کی مصیبتوں میں پھنسا ہوا تھا۔ پھر وہ روح انہیں جواب دیتی ہے کیا وہ روح تمہارے پاس نہیں پہنچی؟ وہ شخص تو فوت ہو گیا ہے جس پر وہ افسوس کرتی ہوئی کہتی ہیں کہ وہ پھر اپنی ماں ہاویہ (یعنی بھڑکتی ہوئی آگ دوزخ) میں پہنچا دیا گیا ہے۔

جو انسان کافر ہوتا ہے۔ اس کے پاس فرشتے آتے ہیں اور کہتے ہیں کہ اے غم زدہ اور قہر زدہ روح چل نکل اللہ کے عذاب اور اس کی ناراضی کی طرف۔ کافر کی روح جب جسم سے نکلتی ہے تو اس قدر بدبو آتی ہے جتنی کسی مُردار سے غلیظ بدبو آتی ہے۔ فرشتے اس کو لے کر زمین کے دروازے کی طرف آتے ہیں۔ تو فرشتے کہتے ہیں کہ یہ کتنی تلخ دار بو ہے۔ جونہی فرشتے اگلی زمین کے دروازے پر پہنچتے ہیں تو اس زمین کے دروازے کے نگران فرشتے بھی اس طرح کہتے ہیں حتی کہ فرشتے اس کو کافروں کی روحوں کی مقررہ جگہ (یعنی سجین، قید خانے) میں لے جاتے ہیں۔" [صحیح ابن حبان، حاکم]

ایک مسلمان کے دوسرے مسلمان پر پانچ حق ہیں:

☆ سلام کا جواب دینا

☆ مریض کی عیادت کرنا

☆ دعوت قبول کرنا

☆ چھینک کا جواب دینا

☆ جنازے میں شامل ہونا

نمازِ جنازہ کے متعلق بھی رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا:

"جو انسان جنازہ میں شامل ہوا حتی کہ اس پر نماز ادا کی تو اسے ایک قیراط ثواب ملتا ہے اور جو انسان دفن کیے جانے تک ساتھ رہا تو اس کے لیے دو قیراط کا ثواب ہے۔ آپ ﷺ سے پوچھا گیا کہ دو قیراط کتنے ہوتے ہیں؟ تو آپ ﷺ

نے فرمایا کہ دو بہت بڑے پہاڑوں کے برابر ہوتے ہیں۔''

[صحیح بخاری 1325]

صحیح مسلم میں ہے کہ ایک قیراط اُحد پہاڑ جتنا ہوتا ہے......

[صحیح مسلم 946,945]

نماز جنازہ ایک ایسا عمل ہے جس کے ذریعے جنازے میں شامل تمام لوگ اپنے رب کے حضور رو کے دعا کرتے ہیں کہ اس جانے والے انسان کے تمام گناہوں کو معاف فرما دے۔ اس کو بخش دے اس سے راضی ہو جا۔ اس نے زندگی میں جو گناہ کیے ہیں اُن تمام گناہوں کو بخش دے ۔ یہ واحد ایک ایسا عمل ہے جس کے ذریعے جنازے میں موجود تمام افراد اپنی اپنی دلی کیفیات کے ساتھ اپنے رب کے سامنے سفارش کر رہے ہوتے ہیں۔ اس میت کے لیے دعائیں التجائیں کر رہے ہوتے ہیں کہ اے اللہ اس کو بخش دے اس پر رحم فرما اسکے گناہوں کو بخش دے اس کی قبر کو جہاں اس نے جانا ہے اس کو کھلا کر دے اس کی قبر کو تاحدِ نگاہ وسیع کر دے اس کی اچھی مہمان نوازی فرما اس کے گناہوں کو اس طرح اس سے صاف کر دے جس طرح سفید کپڑے کو گندے داغوں سے صاف کیا جاتا ہے اس کے گناہوں کو برف اولوں اور پانی کے ساتھ دھو دے ۔ اس انسان کو اس دنیا سے بہتر زندگی دے اس گھر سے بہتر گھر دے دے یہاں کے اہل سے بہتر اہل دے اس کو دوزخ کی آگ سے بچا لے اور اس کو قبر کے عذاب سے بچا لے اس کی قبر کو جنت کا باغ بنا دے اس کی قبر کو منور فرما دے۔ اس کی قبر کو ٹھنڈا کر دے اس کو جنت کے باغوں میں سے ایک باغ بنا دے۔ اس کو قبر کے عذاب سے بچا اس کو آنے والی قیامت کے عذاب سے بچا اس کو دوزخ کے عذاب سے بچا اس کو ہر آنے والی آفات سے بچا دوزخ کی آگ کے عذاب سے بچا یہ وہ تمام الفاظ ہیں جن کو جنازے کے ساتھ آنے والے افراد اس میت کے لیے اپنی زبان سے دُعا و التجا کی صورت میں نکالتے ہیں۔

اس جنازے میں جو سب سے بڑا سبق پوشیدہ ہے وہ صرف یہی ہے یہ جو الفاظ آج ہم

اس میت کے لیے اپنی زبان سے نکال رہے ہیں وہ درحقیقت اصل میں ہماری اپنی ضرورت ہے ۔ جب ہم اس میت کی حالت میں خود پڑے ہوں گے اس دن ہمیں ایک ایک بول کا ایک ایک لفظ کا ایک ایک حرف کا اندازہ ہوگا کہ یہ ہمارے رب کے ہاں کیا اہمیت رکھتا ہے۔ یہ جنازے کا عمل ہمارے لیے ایک بہت بڑا کھلا پیغام ہے ۔کہ اس وقت یہ میت صرف ہماری دعاؤں کی محتاج ہے اور عنقریب ایسا وقت آنے والا ہے جب میں بھی اسی کی طرح میت کی صورت میں پڑا ہوں گا اور مجھے اس وقت سب سے زیادہ دوسروں کی دعاؤں کی ضرورت ہوگی جو میرے لیے اللہ تعالیٰ کے ہاں سفارش کریں گے کہ اللہ تعالیٰ میرے تمام گناہوں غلطیوں برائیوں کو معاف کر کے مجھے نیک لوگوں کے ساتھ جنت میں داخل فرما دے اور مجھے ہمیشہ ہمیشہ کے لیے جہنم کی آگ اور عذاب سے محفوظ فرما لے اور مجھے قبر کے عذاب اور آخرت کے عذاب سے بچالے۔

نومسلم کے اسلام میں داخل ہونے کے اسباب

فلپائن میں ایک نومسلم نے اپنے ایک انٹرویو میں اسلام قبول کرنے کے بارے میں بتایا کہ اس کی زندگی بدلنے کا سب سے بڑا سبب مسلمانوں کی باجماعت نماز ادا کرنے کا عمل ہے۔ اس نے اپنے انٹرویو میں بتایا کہ اسلام میں نماز اور سب سے بڑھ کر نماز ادا کرنے کا خوبصورت انداز جس نے مجھے اپنی طرف کھینچ لیا۔ وہ پچھلے کئی سالوں سے ایسے زندگی گزارنے کے طریقے کی تلاش میں تھا جو اس کائنات کا سب سے خوبصورت طریقہ حیات ہو۔ اس کے لیے میں نے دنیا کے کئی ممالک کا سفر کیا بے شمار لوگوں سے ملا۔ بے شمار کتابیں پڑھ لیں، میں ایک ایسا نظام زندگی چاہتا تھا جو ہر لحاظ سے میرے لیے نفع مند ہو اسی کی تلاش میں کئی برسوں سے کوشش کر رہا تھا۔ آخر کار ایک دن میں نے کچھ افراد کو ایک جگہ اذان دے کر باجماعت نماز ادا کرتے ہوئے دیکھا میں نے زندگی میں پہلی بار ایک ایسا عمل ہوتے ہوئے دیکھا جس نے مجھے حیرت کے سمندر میں ڈبو دیا میں حیران و پریشان ان لوگوں کو دیکھتے جا رہا تھا۔ اس میں گورے کالے امیر غریب بڑے چھوٹے سب ایک فرد واحد کی آواز یعنی اذان دینے پر جمع ہو کر اب اس کے پیچھے کھڑے تھے۔ اور جو وہ آگے کھڑا ہوا انسان کر رہا تھا اس کے طریقے کو پیچھے والے تمام افراد ہو بہ ہو اسی انداز میں ادا کر رہے تھے میں ان کے ایک ایک انداز کو بغور جائزہ لے رہا تھا۔ میرے اندر کے ان گنت سوالات کے جواب بنا کسی لفظ و زبان پے ادا کئے بغیر مجھے مل رہے تھے۔ میں نے ان کے ایک ایک عمل کو بہت گہرائی کے ساتھ دیکھا اُن کے کھڑے ہونے کا انداز قدم کے ساتھ قدم اور کندھے کے ساتھ کندھے سینے پہ رکھے ہوئے ہاتھ ایک ساتھ جھکتے اور ایک ساتھ اٹھتے ہوئے ان کے انداز پھر سب سے بڑھ کر ان کو اپنی پیشانی خود سے خاک آلود کرتے دیکھ کر میرے اندر ایک

طوفان کھڑا ہو گیا کہ اس عمل سے بہتر پوری کائنات میں کوئی دوسرا عمل نہیں ہو سکتا جس میں عاجزی و انکساری کی ناقابل بیان عملی صورت روزِ روشن کی طرح عیاں ہو رہی ہے جس میں تمام لوگ اپنے اپنے مقام و مرتبے کو بالائے طاق رکھتے ہوئے خود اپنی مرضی سے اپنی پیشانیوں کو خاک آلود کر رہے ہیں اس سے بڑھ کر اپنے آپ کو کمزور حقیر اور معمولی ثابت کرنے کا پوری کائنات میں کوئی اور طریقہ نہیں ہو سکتا میں نے ان کے کھڑے ہونے اٹھنے جھکنے بیٹھنے کے ایک ایک عمل کو بہت گہرائی سے دیکھا کہ کیا خوبصورت انداز ہے ایک ساتھ مل جل کر کھڑے ہونا پوری کائنات میں اس عمل سے بڑھ کر محبت کا عملی ثبوت کہیں نہیں مل سکتا جس میں تمام لوگ بلا امتیاز رنگ و نسل امیر غریب گورے کالے بڑے چھوٹے سب لوگ ایک دوسرے کے ساتھ مل جل کر کھڑے ہیں میرے اندر ایک ایسے نظامِ زندگی کو اپنانے کے لیے تڑپنا تھا جس میں سب لوگ برابر ہوں کسی کو کسی پر کوئی فوقیت نہ ہو سب لوگ مل جل کر رہتے ہو ایک ساتھ اکٹھے ہوں سب ایک دوسرے کا ادب واحترام کرتے ہوں۔ کسی گورے کو کسی کالے پر کوئی فوقیت حاصل نہ ہو کوئی امیر کسی غریب پر فوقیت نہ رکھتا ہو۔ کوئی نسل کسی دوسری نسل پر برتری والی نہ ہو۔ کوئی ذات کسی دوسری ذات سے برتر نہ ہو۔ سب لوگ برابر ہوں۔ میرے دل میں جو سوالات کئی سالوں سے پرورش پا رہے تھے مجھے ان سب سوالات کا عملی جواب نظر آ رہا تھا۔

ان لوگوں کا انتہائی ڈسپلن میری حیرت کو بڑھا رہا تھا کہ ایک انسان اتنے لوگوں کو بنا ڈانٹ ڈپٹ کے بنا چیخے چلائے کیسے گائیڈ کر رہا ہے۔ اور تمام کے تمام لوگ بنا شور وغل کیے انتہائی ڈسپلن کے ساتھ اس کے ایک ایک طرزِ عمل کو بخوشی ادا کیے جا رہے ہیں۔ میری حیرت اس وقت اور زیادہ بڑھ گئی جب ان لوگوں کے اس عمل کے اختتام پر میں نے ان لوگوں سے پوچھا کہ یہ شخص کون ہے جو آپ کو ہدایات دے رہا تھا اور آپ اس کی ہدایات پر بخوشی رضا و رغبت عمل کیے جا رہے تھے وہ انسان دنیا کے لحاظ سے معمولی نوعیت کے درجے کا تھا اور جو لوگ اس کے پیچھے پیچھے اس کی ہدایات کو مان کر چل رہے تھے وہ اس وقت کے امیر کبیر اعلیٰ

درجے کے مقام و مرتبے والے لوگ تھے ۔ جو اس معمولی نوعیت کے ایک ملازم کے پیچھے پیچھے اس کی ہدایات پر عمل کر رہے تھے ۔اس عمل نے میری زندگی کے تمام سوالات کا مجھے عملی جواب فراہم کر دیا تھا۔اس عمل کے ذریعے میں نے اپنی زندگی کو بدلنے کا فیصلہ کرلیا اور صرف اور صرف اس عمل نے میرے اندر کے تمام کے تمام سوالات کو حل کر دیا۔

نماز کا سب سے بڑا فائدہ ہمیں اپنے آپ کو پہچاننے کا موقع ملتا ہے کہ میرے اندر کے انسان میں کتنا حوصلہ برداشت صبر سکون چین آرام راحت تسکین ہے۔ کیونکہ نماز ایک ایسا عمل ہے جس میں ہمارے خالق و مالک نے ہمیں ہمارے اپنے بارے میں جاننے کا موقع فراہم کیا ہے کہ ہمارے اندر کتنا صبر ہے ۔ کتنا حوصلہ ہے، کتنی برداشت ہے ،نماز کے دوران ہر انسان اپنا بخوبی اندازہ لگا سکتا ہے کہ میرے اندر کتنا صبر و سکون ہے ۔ میرے اندر کتنا چین و آرام ہے ، میرے اندر کتنی تسکین ہے۔ہم نماز میں جتنا گہرائی میں اُترتے جائیں گے ،ہمیں اپنے اندر کے انسان کے بارے میں مکمل معلومات و آگاہی ملنا شروع ہو جائے گی۔

جب ہم نماز شروع کرتے ہیں تو ہر انسان اپنے اندر کا بخوبی اندازہ لگا سکتا ہے کہ وہ کتنے آرام و سکون سے نماز ادا کرتا ہے ۔ اس کو نماز ادا کرنے میں کتنی تسکین و راحت مل رہی ہے ۔وہ کتنے صبر و حوصلے سے اپنے پیدا کرنے والے کے سامنے کھڑا ہوتا ہے ۔ اُس کو اپنے خالق و مالک سے بات کرتے ہوئے کائنات کی ہر چیز حتی کہ اپنی ذات چھوٹی لگتی ہے ۔ اپنی خواہشات چھوٹی لگتی ہیں۔ جو نماز شروع کرنے سے پہلے ہم نے تکبیر تحریمہ کی صورت میں کہا اللہ اکبر کہ اللہ سب سے بڑا ہے، کیا میں نے حقیقت میں اس بات کا اظہار اپنے کردار سے ثابت کر دیا ہے کہ میں جو تکبیر تحریمہ میں کہہ رہا ہوں جو رکوع میں جاتے ہوئے کہہ رہا ہوں جو سجدے میں جاتے ہوئے اللہ اکبر کہ اللہ سب سے بڑا ہے کہہ رہا ہوں کیا میرا وجود اُس کا عملی ثبوت بھی پیش کر رہا ہے ، یا صرف میں یہ کلمات ہی کو الفاظ کی صورت میں دُہرا رہا ہوں ۔ کیا ہم تسبیح میں اپنے اللہ تعالیٰ کے سامنے ہر بات کو ہر چاہت کو ہر خواہش کو ہر حسرت کو ہر تمنا کو ہر حاجت کو ہر ضرورت کو ہر چیز کو چھوٹا سمجھتے ہیں یا صرف زبان کی حد تک یہ الفاظ دہراتے ہیں۔

اللہ تعالیٰ ہر انسان کو زندگی میں کامیاب کرنا چاہتا ہے اسی وجہ سے اپنے گھر سے دن میں پانچ بار یہ صدا بلند کرواتا ہے۔ حی علی الفلاح حی علی الفلاح آؤ کامیابی کی طرف آؤ کامیابی کی طرف ہمارا خالق و مالک کائنات کے ہر انسان کو مرنے سے پہلے پہلے یہ فائدہ پہنچانا چاہتا ہے کہ ہر انسان جو یہ دعویٰ کرتا ہے کہ میں ایمان لے آیا ہوں میں نے اپنا خالق و مالک اپنے پروردگار کو مان لیا ہے کہ وہ جو ہر نماز کے شروع میں تکبیر تحریمہ کے وقت اللہ اکبر کہتا ہے رکوع میں جاتے وقت سجدے میں جاتے وقت سجدے سے اٹھتے وقت اللہ اکبر کہ اللہ سب سے بڑا ہے کہ یہ انسان سچ میں اس بات کا عملی طور پر اظہار کر رہا ہے یا صرف لفظوں سے ہی اپنے خالق و مالک کو خوش کرنے کی کوشش کر رہا ہے۔

نماز پوری کائنات میں بسنے والے انسانوں کے لیے ایک عملی تجربہ ہے کہ وہ جو کچھ کہہ دیتے ہیں کہ سچ میں اُس کا بدن عملی طور پر اُس کا اظہار کر رہا ہے۔ ہر مسلمان جو یہ کلمات نماز کے اندر دہراتا ہے کیا وہ عملی زندگی میں بھی عملاً اس پر عمل کر کے دکھاتا ہے۔ نماز کسوٹی ہے اپنے آپ کو اور اپنے اندر کے انسان کو پرکھنے کی کوشش کی کہ جو کچھ ہم لوگ کہتے ہیں کیا حقیقت میں ہم اُس پر عمل بھی کرتے ہیں یا کہ نہیں؟

میرے محترم بھائیو اور بہنو ہم سب جانتے ہیں کہ نماز پڑھنے کے دوران ہمیں کتنا صبر کتنا سکون کتنی برداشت کتنا آرام اور کس قدر تسکین و راحت ہمیں مل رہی ہوتی ہے۔ یا یہ نماز ہمارے کندھوں پر ایک بوجھ کی مانند ہوتی ہے کہ اگر مجھے قیام میں ذرا سا زیادہ وقت لگ گیا تو میری ریڑھ کی ہڈی اس بوجھ کی وجہ سے ٹوٹ جائے گی جو نماز کی صورت میں میرے سر اور کندھوں پر لاد دیا گیا ہے۔ اتنی جلدی اور تیزی سے رکوع کر رہا ہوتا ہے کہ کمر بوجھ کی وجہ سے دوہری ہو جائیں گی اگر میں نے ذرا بھی وقوف رکوع میں کر دیا تو میری کمر اس نماز کے بوجھ کی وجہ سے ٹوٹ جائیں گی۔ سجدے اتنی تیزی سے کرتے ہیں کہ نجانے اگر کچھ دیر میں سجدے میں رہا تو میرے ساتھ ایسا کیا ہو جائے گا اسی ڈر کی وجہ سے لوگ اکثر جلدی جلدی تیزی سے سجدے میں جاتے ہیں اور پھر فوراً سجدے سے اُٹھ جاتے ہیں، نماز کو پڑھتے

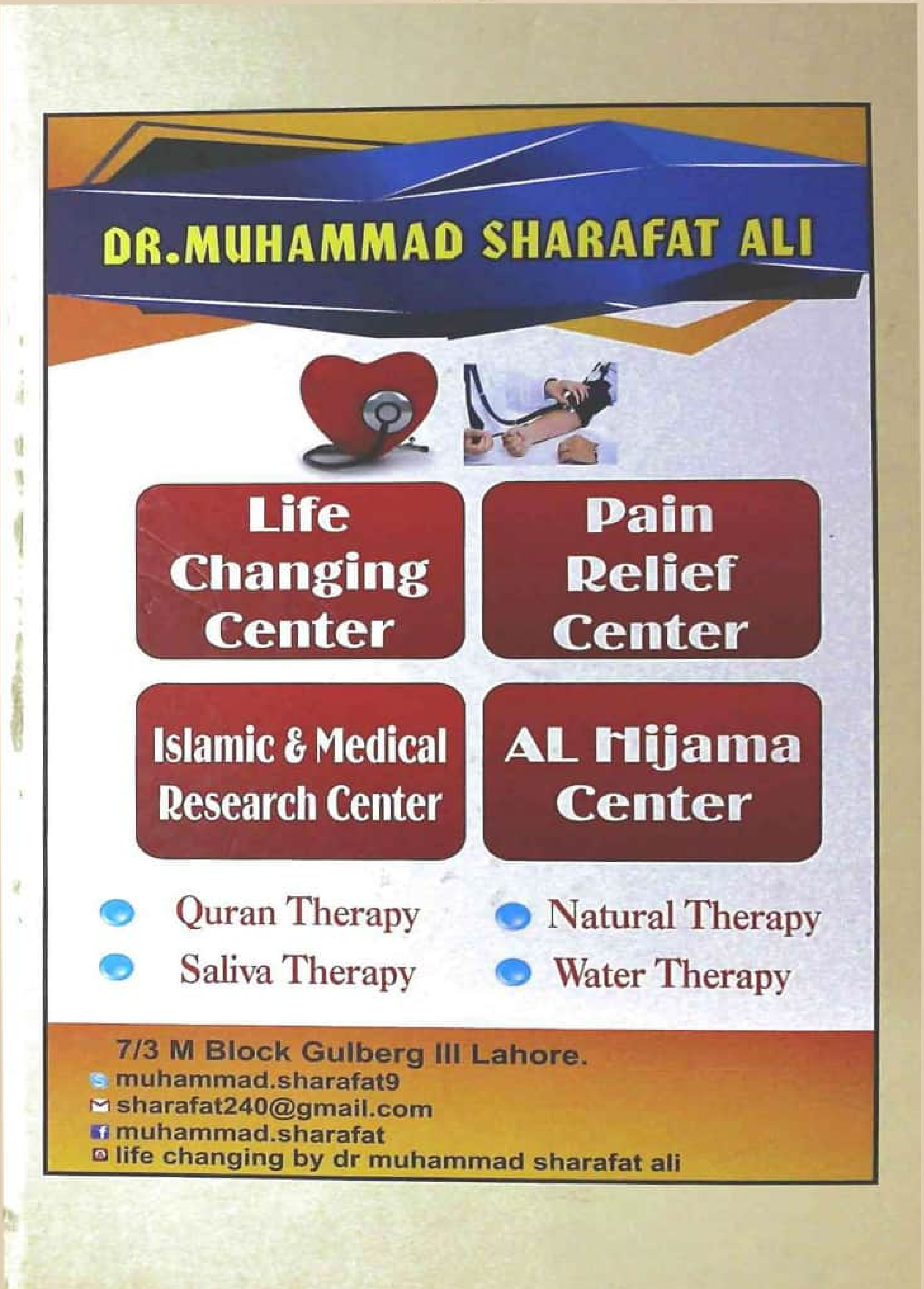
ہوئے ہمارے ذہن کی صورتِ حال کیا ہوتی ہے آج ہر انسان اس سے بھی بخوبی واقف ہے۔ ہم لوگ کھڑے تو مسجد کی چار دیواری کے اندر ہوتے ہیں مگر ہمارا ذہن نجانے مسجد سے کتنی میل دور خلاؤں ہواؤں صحراؤں پہاڑوں میدانوں کھیتوں آبشاروں بازاروں گلی کوچوں دفتروں مکانوں دوکانوں کے اندر بھٹک رہا ہوتا ہے۔ ہم اپنے بدن کے اعتبار سے مسجد میں امام کے پیچھے یا تنہا ہوتے ہیں مگر ذہن کے اعتبار سے ہم کسی لامکاں میں کھوئے ہوئے ہوتے اپنے حساب کتاب میں اپنی تجارت و دولت میں اپنے کاروبار و مکان میں اپنے روپے پیسے کے معاملات میں کھوئے ہوتے ہیں ہم بدن کے لحاظ سے اپنے خالق و مالک کے سامنے کھڑے ہوتے ہیں۔ مگر ذہن کے لحاظ سے اپنے رب کے سامنے غیر حاضر ہوتے ہیں۔ ہم اپنی زبان سے اللہ اکبر کی صدائیں لگا رہے ہوتے ہیں مگر اپنے وجود سے ان الفاظ کی نفی کر رہے ہوتے ہیں۔ اپنی زبان سے اقرار کر رہے ہوتے ہیں کہ اللہ سب سے بڑا ہے مگر اپنے عمل سے اپنے پروردگار کو یہ ثابت کر رہے ہوتے ہیں کہ نہیں میری دوکان میرا مکان میرا حساب کتاب میری نوکری میری تجارت میری وزارت میرا گھر بار میرے اہل و عیال میرے دوست احباب میرے عزیز و اقارب میرے رشتے دار میری برادری والے میرے علاقے والے میرے ملک و قوم والے اور ان کے مال و اسباب میرے لیے بڑے ہیں جس کی وجہ سے نماز کے دوران میرا بدن تو اپنے خالق و مالک کے سامنے ہے مگر میرا ذہن انہی میں سے کسی ایک کے اندر کھویا ہوا ہے۔

آج ہم اپنی نماز کے ذریعے اپنے کہے ہوئے ان کلمات کو اُن الفاظ کو جو ہماری زبان نماز کے دوران کہہ رہی ہوتی ہے بآسانی جان سکتے ہیں کہ ہم جو کہہ رہے ہیں کیا عملاً ہم اُس پر عمل بھی کر رہے ہیں یا صرف یہ سب کچھ زبان سے کہنے کی حد تک ہے۔

میرے محترم بھائیو اور بہنو! اپنی نمازوں کا جائزہ لو۔ جو کچھ نمازوں میں کہہ رہے ہو، کیا حقیقت میں اُس پر عمل بھی کر رہے ہو یا صرف یہ نماز کے دوران پڑھنے کی حد تک ہے؟ جو لوگ نماز میں جو کچھ کہتے ہیں اور نماز کے بعد اس پر عمل کرتے ہیں وہی لوگ اپنی نمازوں کو

قائم کرنے والے ہیں اور وہ لوگ جو نماز میں جو کچھ پڑھتے ہیں، وہ صرف نماز کے دوران پڑھنے کی حد تک ہے عملی طور پر اُس پر عمل نہیں کرتے وہ لوگ صرف نماز پڑھنے والے ہیں اور وہ لوگ نہیں جانتے کہ ہم نے نماز کے دوران کیا پڑھا ہے اور ہم نے اپنے خالق و مالک سے کیا گفتگو کی ہے۔ ہم نے نماز کے دوران اپنے رب تعالیٰ سے جو ملاقات کی ہے، اس میں کیا باتیں کر کے آئے ہیں۔ ہم نے نماز میں اپنے پروردگار سے کیا کیا التجا کی ہے۔ پھر اس سے بڑھ کر انسان کی اور کیا بدقسمتی ہو سکتی ہے کہ ایک انسان نے اپنا سب کام کاج چھوڑا۔ گرمی سردی میں گرم ٹھنڈے پانی سے وضو کیا۔ اپنے وقت کو قربان کیا مشقت کے ساتھ اپنے گھر سے مسجد تک آیا خوب محنت و مشقت بھی کی مگر افسوس جب اپنی مزدوری مکمل کر لی اور جب مزدوری لینے کا وقت آیا تو اس کو مزدوری کی بجائے سزا دی جائے تو اس انسان سے بڑھ کر بدبخت بدقسمت حسرت زدہ اور کون ہوگا کہ ایک تو وہ انسان ہے جس نے کچھ بھی نہیں کیا اس کو تو سزا ملنی ہی ملنی ہے کیونکہ اس نے انکار کیا ہے کفر کیا ہے مگر یہ انسان جس نے سب کچھ کیا ہے، محنت بھی کی مشقت بھی کی مگر افسوس جب بدلہ لینے کا وقت آیا، جب اجر ملنے کا وقت آیا تو یہ بھی اُس انسان کی صف میں کھڑا ہے جس کو بدلہ ملنے کی بجائے سزا مل رہی ہے۔

ضروری نوٹس


DR.MUHAMMAD SHARAFAT ALI
Life Changing Center
Pain Relief Center
Islamic & Medical Research Center
AL Hijama Center
Quran Therapy
Natural Therapy
Saliva Therapy
Water Therapy
7/3 M Block Gulberg III Lahore.
muhammad.sharafat9
sharafat240@gmail.com
muhammad.sharafat
life changing by dr muhammad sharafat ali